

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Sportovní trénink dětí a mládeže v národní házené

Sports training of children in the National handball

Klára Šulčíková

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: TVS-ZSV

Rok odevzdání: 2017

Čestné prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Sportovní trénink dětí a mládeže v národní házené pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Kosmonosech 14.7 2017

.....

podpis

Poděkování:

Děkuji panu PaedDr. Ladislavu Pokornému, za užitečné rady a vedení práce.

Dále trenérům přípravných oddílů TJ Sokol Podlázky a TJ Sokol Bakov.

ANOTACE

Cílem bakalářské práce je sestavit tréninkový plán pro přípravný oddíl dětí TJ Sokol Podlázky a porovnat pomocí testovací baterie výkonnost dětí v klubech TJ Sokol Podlázky a TJ Sokol Bakov. Hlavním přínosem práce je sestavení tréninkového plánu a ověření jeho funkčnosti. Dílčí cíle se zabývají motivací dětí na trénincích, zlepšováním házenkářských schopností a fyzické kondice postupem času. A v neposlední řadě, také zpracováním házenkářských her pro mládež, sloužící k obměně tréninku.

KLÍČOVÁ SLOVA

Přípravka, národní házená, trénink, testovací baterie, děti, tréninkový plán

ANNOTATION

The aim of the thesis is preparing a training plan for preparatory TJ Sokol Podlázky and compare me through the creation of a test battery performance of children from two clubs TJ Sokol Podlázky and TJ Sokol Bakov. The main contribution of this work is to determine how much progress the children achieve through training plan. What methods are used, and especially how the children are motivated. How to improve handball skills over time. Finally, also handle the handball games for youth, serving for replacement training.

KEY WORDS

Prep section, National handbal, training, test battery, children, games for children

Obsah

| | |
|--|----|
| 1. Úvod..... | 8 |
| 2. Cíle a postupy bakalářské práce | 9 |
| 3. Historie | 11 |
| 3.1 Pravidla..... | 12 |
| 3.2 SPORTOVNÍ TRÉNINK DĚTÍ A MLÁDEŽE | 14 |
| 3.2.1 DEFINICE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU | 14 |
| 3.2.2 CÍL SPORTOVNÍHO TRÉNINKU | 15 |
| 3.2.3 ÚKOLY A SLOŽKY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU | 15 |
| 3.3 Sportovní příprava u dětí | 17 |
| 3.4 ROČNÍ TRÉNINKOVÝ CYKLUS A SKLADBA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY | 19 |
| 3.4.1 ROČNÍ TRÉNINKOVÝ CYKLUS | 19 |
| 3.4.2 Etapa základního tréninku | 19 |
| 3.4.3 Etapa specializovaného tréninku | 20 |
| 3.4.4 Etapu tréninku maximální sportovní výkonnosti..... | 20 |
| 3.5 TRÉNINKOVÉ CYKLY | 21 |
| 3.5.1 Makrocyklus | 21 |
| 3.5.2 Mikrocyklus..... | 21 |
| 3.6 ROZDĚLENÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY V NÁRODNÍ HÁZENÉ | 23 |
| 3.6.1 Úvodní část tréninkové jednotky | 23 |
| Praktická část | 32 |
| 4. Hypotézy | 32 |
| 5. Použité výzkumné metody a postup práce | 33 |
| 5.1 Charakteristika výzkumného souboru | 33 |
| 5.2 Použité výzkumné metody | 33 |
| 5.3 Postup práce:..... | 34 |

| | | |
|-------|--|----|
| 6. | Tréninkový plán TJ Sokol Podlázky | 35 |
| 6.1 | OVĚŘENÍ TRÉNINKOVÉHO PLÁNU POMOCÍ TESTOVACÍ BATERIE | 61 |
| 6.1.1 | Složení testovací baterie | 61 |
| 6.1.2 | Popis jednotlivých cviků | 61 |
| 6.1.3 | Vyhodnocení výsledků pomocí statistické metody | 63 |
| 6.1.4 | MOTIVACE DĚTÍ NA TRÉNINKU..... | 73 |
| 6.2 | Sestavení házenkářských her pro mládež | 74 |
| 7. | Diskuze | 76 |
| 8. | Závěry | 80 |
| 9. | Seznam literatury | 82 |
| | Seznam tabulek | 84 |
| | Seznam příloh..... | 85 |
| | Přílohy | 86 |

1. Úvod

Národní házená je sport nedoceňovaný, přehlížený, žijící již několik desítek let ve stínu mnoha atraktivnějších a bohatších sportů. Sport, kde se nikdy nebude hrát o titul mistra Evropy nebo mistra světa, kde se neuděluje medaile na olympijských hrách. Sport, který v posledním desetiletí musí čelit nástupu nových kolektivních sportovních odvětví, mající za sebou média, sponzory a peníze. Sport, kde nejvyšším oceněním je titul ligového mistra a u mládežnických družstev každoroční klání vítězů jednotlivých krajských soutěží o titul přeborníka republiky. Sport skromný, životaschopný, jemuž se věnují i dnes stovky hráčů a hráček.

Všechny tyto kladné vlastnosti byly důvodem, proč jsem ji začala ve svých 12ti letech hrát. A stala se součástí mého života a teď dokonce i námětem na bakalářskou práci. Hlavním cílem mé práce je zjistit, jak děti v přípravných kategoriích trénují. A hlavně jak si vytvářejí vztah ke sportu. Výzkum bude probíhat pomocí mnou vytvořené testovací baterie, výsledky budou vyneseny do grafů a vyhodnoceny. Doufám, že se můj výzkum zdaří a bude sloužit trenérům přípravných oddílů.

2. Cíle a postupy bakalářské práce

2.1 Cíle práce:

Cílem bakalářské práce je připravit za pomoci tréninkového plánu skupinu dětí z přípravného oddílu TJ Sokol Podlázky na budoucí kariéru v národní házené. Dále také sestavit soubor házenkářských her pro starší žáčky a zmapovat motivaci dětí na trénincích.

Dílčí cíle:

- 1) Zjistit průměrné zlepšení či zhoršení ve všech testovaných disciplínách
- 2) Zjistit jaký vliv mají silová a rychlostní cvičení na disciplínu běh na 50m. a výsledky porovnat s oddílem Bakova
- 3) Zjistit jaký vliv mají koordinačních a rychlostních cvičení v disciplíně člunkový běh a porovnat výsledky s TJ Sokolem Bakov
- 4) Zjistit, jaký vliv mají technická cvičení zaměřující se na střelbu v disciplíně hod daleký a výsledky porovnat s oddílem Bakova
- 5) Zjistit vliv silových schopností v disciplíně hod medicinbalem a porovnat výsledky Podlázek s výsledky Bakova
- 6) Zjistit hlavní motivaci dětí na trénincích
- 7) Zjistit, zdali se házenkářské hry aplikovaly i u jiných družstev

Problémové otázky:

- 1) Dojde ve všech disciplínách po zavedení tréninkového plánu ke zlepšení?
- 2) Dojde po rozvoji silových a rychlostních schopností ke zlepšení průměrných výsledků v disciplíně běh na 50m. a nastane sjednocení výkonnosti obou oddílů?
- 3) Dojde pomocí koordinačních cvičení ke zlepšení průměrných výsledků v disciplíně člunkový běh a sjednotí se výkonnost s oddílem TJ Sokol Bakov?
- 4) Bude mít zařazení technických cvičení zaměřujících se na střelbu a nahrávky, v disciplíně hod daleký, vliv na průměrné zlepšení a sjednotí se výkonnost s oddílem TJ Sokol Bakov?

- 5) Bude mít zlepšení silových schopností a házenkářských dovedností vliv na průměrné výsledky v disciplíně hod medicinbalem a sjednotí se výkonnost s oddílem TJ Sokol Bakov?
- 6) Bude hlavní motivací dětí na trénincích jejich vrozená soutěživost?
- 7) Aplikují i jiní trenéři Podlázek nový soubor házenkářských her?

3. Historie

Za vznik našeho jediného národního sportu vdčíme celkem třem učitelům tělocviku. První Václav Karas ji nazval „Vrhaná s přenášením“ a popsal ji v červnu 1905 v tehdejší brněnském odborném časopise „Výchova tělesná“. Hřiště bylo křížem rozděleno na čtyři čtvrtiny a hráči nesměli ze svých čtvrtin vycházet. Hráčů bylo devět. Každé družstvo mělo brankáře, dva pomezí obránce a dvě trojice útočníků. Střílelo se do branek na kopanou, které byly zmenšené.

Dalším pádem se sportovním duchem, jenž zasáhl do vývoje naší hry, byl Josef Klenka. Ten místo zmenšených fotbalových branek zavedl terče, tj. kruhy o průměru 1 m upevněné na tyči 1,5 m od země. Kruhy byly polepeny a pomalovány jako šachovnice a po každém vstřeleném gólu se kruh znovu polepoval. Později se terče vyměňovaly celé. Družstva se změnila na šestičlenná a míč se mohl „honit rukama“ (dribling). Hru nazval „Cílová“ a roku 1907 byla předvedena na všesokolském sletu v Praze.

Konečnou úpravu pravidel provedl třetí učitel tělocviku Antonín Kryštof. Vrátil se k brankám a hru přejmenoval – „Házená“. Hřiště mělo obdélníkový tvar o rozměrech 25×45 m a bylo rozděleno na třetiny. Branky byly 2 m široké a 2,5 m vysoké, brankoviště obdélníkové o rozměrech 3×6 m a protihráč do něj nesměl vstoupit. Družstva byla sedmičlenná. Útočníci se mohli pohybovat jen v útočném a středním pásmu, náhradníci v pásmu středním a obranném, záložník s brankářem pouze ve vlastním (obránném) pásmu a oni jediní mohli vstoupit do brankoviště. S míčem se mohly udělat pouze tři kroky, byla zakázaná hra pěstí.

Házená se šířila i v jiných místech v Čechách a na Moravě. Dokonce se rozšířila i do Ruska a Jugoslávie, kam ji zanesli vysokoškoláci, kteří studovali v Praze. V Jugoslávii se házená velmi rychle rozšířila a nabyla tak obliby, že se česká házená udržela v této zemi i mezi dvěma světovými válkami. Díky českým učitelům se začaly hrát první soutěže v Charkově, ale další politický vývoj tento rozvoj přerušil. (<http://www.hazena-miroslav.cz/historie-narodni-hazene/>, 2017)

3.1 Pravidla

Jedná se o kolektivní míčovou hru, která se hraje na hřišti o rozměrech 45×30 metrů. Hřiště je rozděleno na tři třetiny, a to sice na útočnou, obrannou a střední, je odděleno čarami o rozměrech 6-8 cm. Povrch je z umělých materiálů, jako je tartan, umělá tráva nebo dokonce byla povolena i hra na asfaltu. Dříve se hrálo i na přírodních površích, ale dnes už se od nich z hlediska bezpečnosti upouští. Brankoviště je označeno brankovou čarou ve tvaru půlkruhu. Jeho poloměr je 6 metrů. Branka je vysoká 2,4×2,0 metry, u žactva je snížena na výšku 2,2 metrů.

Ke hře může v jednom družstvu nastoupit 15 hráčů. A to sice 13 +2 brankáři. Během hry je na hřišti celkem 7 hráčů. 1 brankář, 1 obránce (bek), 2 záložníci a 3 útočníci. Míč je vyroben z kůže nebo z umělého materiálu s obvodem 580 mm. – 610 mm. Hráč může držet míč 2 sec., pak si musí klepnout, nadhodit, přihrát nebo vystřelit. Klepnout a nadhodit si může pouze dvakrát.

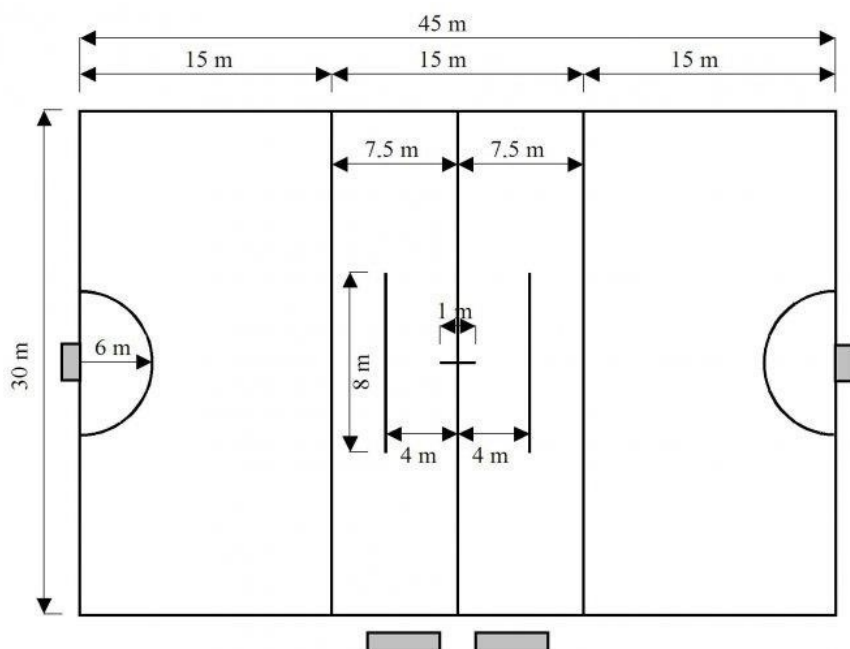
Pozice hráčů v NH¹ jsou přesně dané, útočníci se mohou pohybovat pouze v útočné a střední třetině, obránci jen v obranné a střední třetině a brankář v obranné a střední třetině. U obránců bylo navíc nově přidáno pravidlo offsidu. Tzn., že obránce musí co nejrychleji opustit vlastní obrannou polovinu, jakmile přejde míč ze střední do útočné třetiny. Pouze v případě, že se na jejich obranné polovině nezdržuje žádný soupeřův hráč, dostávají se tito záložníci do postavení mimo hru a přicházejí o držení míče. Přejít do své obranné poloviny můžou až poté, co se míč dostane z útočné třetiny. Obránce nesmí překročit brankovou čaru, kromě beka, který se může pohybovat i v prostoru brankoviště. Brankář se smí pohybovat v brankovišti obranné a střední třetině. Míč může zasáhnout i nohou, avšak pouze při střele na branku, jinak je nařízen pokutový hod. Útočník se smí pohybovat v útočné a střední třetině, smí se pohybovat i v brankovišti, ale nesmí z něj vystřelit, gól by neplatil. Jeho hlavním úkolem je vstřelit branku. Při ztrátě míče by se měli snažit obsazovat soupeře a pokusit se mu sebrat míč zpět.

¹ NH – Národní házená

Při porušení pravidel nastává trestný nebo pokutový hod, záleží na závažnosti provinění. Při trestném hodu pomáhá při chytání brankáři bek. Bek smí chytat pouze rukama, při zasažení míče nohou (pokud není pevně spojena se zemí) je nařízen pokutový hod. Branka je uznána, pouze pokud se míč dostane celým objemem za brankovou čarou a není porušeno žádné pravidlo.

Cílem hry je nastřílet více branek, než soupeř. Délka hry je u dorostenecké a dospělé kategorie 2×30 minut, u mládežnických kategorií je hra zkrácena na 2×25 minut. Utkání je řízeno zpravidla jedním rozhodčím, který je vybaven píšťalkou a kartami. (http://www.nh-nachod.cz/wp-content/uploads/2014/08/Pravidla_NH_2014.pdf, 2017)

Obrázek 1 Rozměry hřiště



zdroj: Pravidla národní házené

3.2 SPORTOVNÍ TRÉNINK DĚTÍ A MLÁDEŽE

V nejstarších dobách ještě sportovní trénink neexistoval jako takový, ale pohybové dovednosti a kondice byly velmi důležité. Ať už se jedná o hod (dnes hod oštěpem, ale i hod na cíl, resp. branku), který byl považován za jednu z nejdůležitějších dovedností, snad už i proto že se jím zajišťovalo přežití a sehnání potravy nebo rychlost běhu (útěku před nebezpečím). Podle mého názoru si dnes už jen málo lidí uvědomuje, že díky rozvoji svých pohybových schopností a dovedností můžeme přežít v nepříznivých podmínkách.

Sportovním tréninkem bychom se měli rozvíjet ve dvou rovinách, a to sice v rovině sportovní, zdokonalovat svou fyzickou kondici a rovině lidské. V lidské rovině se jedná o správný životní styl a postoj dodržování fair play a morálních hodnot. To vše bychom se měli díky sportu naučit.

3.2.1 DEFINICE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně.

„1. Trénink je proces složitý a účelně organizovaný. Činnost ve většině sportovních odvětví má podobu velmi složitých pohybů či jejich kombinací. Jejich zvládnutí vyžaduje přístup, který v sobě tvůrčím způsobem kombinuje různé metody, prostředky a formy tréninku. Přitom je zřejmé, že není možné tyto specifické přístupy volit náhodně (např. podle momentální nálady trenéra), ale je nezbytné je určitým způsobem plánovat, organizovat a řídit. Určitý prvek nahodilosti se v trenérské práci vyskytuje vždy, ale dobrý trenér by se jej měl snažit vždy co nejvíce redukovat a dávat přednost dobře organizovanému a systematickému vedení svých svěřenců.

„2. Trénink je dlouhodobý proces rozvoje specializované výkonnosti sportovce. Např. dosáhnout vysokého výkonu ve skoku vysokém není otázkou jen jednoho týdne či měsíce. Jedná se o dlouhodobý proces, který začíná již v raném dětském věku (např. ve sportovní gymnastice či v krasobruslení již ve 4–5 letech) a vrcholí v některých sportech i po 30. roce věku závodníka. Zatímco u nejmladších adeptů sportu má trénink spíše přípravný charakter, v pozdějších letech dochází k postupnému zvyšování specifčnosti tréninku i jeho

náročnosti. Ani toto se ovšem neděje ze dne na den, ale postupným kladením všeobecných a všestranných „základních kamenů“, na který plynule navazuje vysoce specifický trénink vedoucí až ke sportovnímu mistrovství.

Proces ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně. Sportovní trénink není primárně zaměřený na např. formování postavy, zdravotní a kondiční aspekty (prevence kardiovaskulárních chorob, kompenzace sedavého způsobu života, kondiční posilování apod.) či naplnění určitých „estetických kánonů“ (např. vypracovaná muskulatura), to jsou z pohledu podstaty tréninku ve sportu efekty sekundární. Sportovní trénink směřuje k dosažení individuálně i týmově nejvyšší výkonnosti v konkrétní sportovní disciplíně a jejímu projevu výkonem v soutěžích.“ (Peřič, 2010, s. 16-18)

3.2.2 CÍL SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Cílem tréninku je dosažení individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti ve zvoleném sportovním odvětví na základě všestranného rozvoje sportovce.

3.2.3 ÚKOLY A SLOŽKY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Osvojování sportovních dovedností v tréninku a použití v soutěžních podmínkách, včetně výběru vhodných řešení a rozvoje tvůrčích schopností, řeší systémově hlavně technická a taktická příprava.

Stimulace pohybových schopností odpovídajícím zatížením s cílem vytvořit potřebné kondiční základy sportovního výkonu je předmětem kondiční přípravy.

Ovlivňování psychiky, osobnosti a chování sportovce – ve smyslu specifických, ale i obecnějších psychických a sociálních požadavků výkonu a sportu, ve sportu řeší samostatná složka tréninku psychologická příprava, s níž je úzce spojena výchova sportovce.

Sportovní příprava se skládá celkem ze 4 složek: **kondiční, technická, taktická a psychologická.**

Kondiční příprava má za úkol rozvíjet fyzickou stránku jedince. Rozvoj obecných pohybových schopností a zlepšit funkci vnitřních orgánů. Kondiční příprava by se měla

skládat z cvičení na rychlost, dynamiku, sílu vytrvalost a obratnost. U mládeže a dětí by se mělo posilovat pouze silou vlastního těla. Nikdy ne pomocí posilovacích strojů! Příprava by měla být pestrá a tvárná. Nesmí však dojít k přetrénování. V národní házené se musí rozvíjet jak stránka silová, tak také rychlostně vytrvalostní, aby házenkář měl sílu přetlačit soupeře, vydržet se silami celý zápas a utéci protihráčům do tzv. brejku.

Technická příprava se v Národní házené týká především technickým provedením střel. Nácvik střelby s pádem, technika bránění. U brankařů se zaměřujeme na zvládnutí techniky chytání pomocí metody „semaforu“, vystavování se při střele. Umění číst z náprahu a odhodu.

Taktická příprava se odvíjí od věků svěřenců. Jedná se o nácvik jednotlivých systémů, umění číst hru soupeře a podle toho reagovat. Součástí taktiky musí být znalost pravidel, aby hráči věděli, co si můžou dovolit, např. o zdržování hry (pravidlo tří přihrávek) při vedení o branku atd.

Psychologické přípravě by se měl věnovat prostor především před důležitými utkáními a vrcholovými soutěžemi. Nesmíme ji však opomínat ani při běžné sezóně. Hráči se musí naučit správně jednat ve vypjatých situacích a adekvátně zareagovat. Musí se vyrovnat s tlakem, který na ně může být kladen např. ze strany trenéra, diváků, spoluhráčů... (<https://publi.cz/books/51/14.html>, 2017)

3.3 Sportovní příprava u dětí

„Hlavním cílem je adaptovat organismus na trénink. U dětí dochází k adaptaci na zatížení, které je dlouhotrvajícího charakteru velmi rychle. Z toho jasně vyplývá, že děti se adaptují velmi rychle. Avšak musíme dbát na to, aby zatížení bylo přiměřené jedinci. Nesmí dojít k jeho přetížení. Jednou z dalších změn vyvolanou sportovním tréninkem je tzv. motorické učení. Díky němuž jsme schopni se učit novým pohybům, nezbytným pro daný sportovní výkon. Některé pohyby jsou přirozené, jako je běh, skok, hod, jiné se však musíme naučit. Druhými pohyby jsou pohyby tzv. „umělé“ nejsou nám přirozené. Nesetkáme se s nimi v běžném životě. Naším cílem je pohyby dokonale zvládnout i v obtížných podmínkách a podávat stabilní výkon. Změny ovšem nejsou pouze fyzické, ale i psychické. Sportovní trénink ovlivňuje také chování jedince ve smyslu vztahů k ostatním členům kolektivu. Dochází tím k psychosociální interakci. Navozují se nové vztahy mezi trenérem a dětmi, mezi dětmi navzájem i mezi rodiči a trenéry. Je zde řada faktorů psychických a sociálních. Patří mezi ně emoce, rozhodování, myšlení, vnímání, komunikace, motivace atd.

Ačkoliv si můžeme myslet, že tyto změny nejsou, tím nejhlavnějším v sportovním tréninku, nemůžeme je v žádném případě opomíjet. Mají velký vliv na formování jedince a osobnosti.“ (Dovalil, 2010, str. 23)

Z čeho vycházet při sportovním tréninku dětí

„Pohybové schopnosti jsou definovány jako částečně vrozené předpoklady k provádění určitých pohybových činností.“ (Dovalil, 2010, str. 25)

Z definice vyplývá, že tyto schopnosti má každý jedinec ovšem na různé úrovni. Nemůžeme je získat ani zapomenout, tyto schopnosti můžeme pouze dále rozvíjet.

„Mezi základní pohybové schopnosti patří:

a) vytrvalost – schopnost překonávat únavu neboli dlouhodobě vykonávat pohybovou činnost nízké intenzity, popř. delší časový úsek se pohybovat s co nejvyšší intenzitou;

b) síla – schopnost překonat vnější odpor (např. břemeno) prostřednictvím svalové kontrakce; **c) rychlost** – schopnost překonat krátký časový úsek v co možná nejkratší době (s co nejvyšší intenzitou);

d) koordinace – schopnost řídit a regulovat pohyb ve smyslu přesnosti tohoto pohybu;

e) kloubní pohyblivost – schopnost provádět pohyb v maximálním rozsahu kloubního aparátu. A co jsou to vlastně pohybové dovednosti? Jejich definice je jednoduchá – jsou to učením získané předpoklady rychle a účelně provádět daný pohyb nebo určitou

pohybovou činnost. Co to ale znamená v praxi? Až na malé výjimky se většinu pohybů, které v životě využíváme, musíme učit.“ (Dovalil, 2010, str. 17)

f) rychlost – schopnost konat pohybovou činnost bez odporu nebo s malým odporem co nejrychleji. Rychlost je předpokladem pohybu provedeného vysokou až maximální rychlostí (ve smyslu fyzikálním).

g) obratnost- umožňují učení se pohybovým dovednostem a ovlivňují jejich projev – dominuje přesnost, rychlost, složitost... Obratnost – vyjadřuje aspekt silového, časového a prostorového řízení pohybové činnosti (regulace pohybu).

3.4 ROČNÍ TRÉNINKOVÝ CYKLUS A SKLADBA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

3.4.1 ROČNÍ TRÉNINKOVÝ CYKLUS

Roční tréninkový cyklus se dělí do tří období:

- Přípravné
- Soutěžní
- Přechodné

Je jasné, že tréninkové jednotky v ročním tréninkovém cyklu musí být upraveny podle věku a zkušeností s daným sportem.

Podle Choutka a Dovalila (1991) rozlišujeme tyto etapy:

- etapu sportovní předpřípravy
- etapu základního tréninku
- etapu specializovaného tréninku
- etapu tréninku maximální sportovní výkonnosti (Choutka, 1991)

3.4.2 Etapa sportovní předpřípravy

V této etapě je za úkol vytvořit všeobecné podmínky pro rozvoj dětí. Měla by se zde rozvíjet všestrannost a psychika, upevňovat zdraví a díky pohybu zvyšovat odolnost jedinců. Klade se také důraz na rozvoj koordinace. Zde se jedná se o skupinu přípravek. Měly by se zde položit základní stavební kameny pro další sportovní činnost. V této etapě se trénují všeobecné dovednosti jako je např. běh, přihrávky, kotouly... Soutěže dříve neprobíhaly u této kategorie vůbec, ale s postupem času soutěží dnes i přípravky, avšak s nižší brankou a zkrácenou dobou hry. Proto je také důležité seznámit žáky, alespoň okrajově s pravidly hry.

3.4.3 Etapa základního tréninku

Počátečním obdobím dlouhodobého tréninku je ve vybraném sportovním odvětví etapa základního tréninku. *-, všestranně rozvíjet základní pohybové schopnosti, respektovat při*

tom citlivá období vývoje organismu a osobnosti sportovce -osvojit si co největší množství pohybových dovedností a jejich variant a rozvíjet pohybové zkušenosti -zvládnout základy techniky a taktiky ve zvoleném sportovním odvětví -vypěstovat trvalý kladný vztah k systematickému tréninku -rozvíjet osobnost sportovce současně s formováním výkonové motivace, klást důraz na kolektivní výchovu -osvojit si základní vědomosti o zvoleném sportovním odvětví“ (Choutka, 1991)

Zde se jedná o žákovské kategorie. Měl by to být start pro dlouhodobý trénink ve vybraném sportu. Začíná se jednat o specifickou přípravu a rozvoj herní činnosti. Důkladné seznámení s pravidly a určení si funkce v týmu. (brankář, obránce, útočník). Avšak měli bychom se vyvarovat úplné specializaci, protože jen velmi zřídka se z velmi nadaných dětí v tomto období stanou profesionální hráči.

3.4.4 Etapa specializovaného tréninku

Tato etapa se zabývá zvyšující intenzitou tréninkového zatížení a částečným přechodem ke specializovaným tréninkovým prostředkům. *-rozvoj základních a speciálních pohybových schopností – rozšiřování zásoby pohybových dovedností – zvládnutí a zdokonalování účelné techniky – formování výkonové motivace – upevňování životního způsobu s ohledem na požadavky tréninku (škola-rodina-sport) -rozvoj osobnosti na základě ideové a světonázorové výchovy“ (Choutka, 1991)*

Tato etapa by se měla týkat starších žáků/žákyň a dorostenců. V tomto období se odkláníme od obecné přípravy a věnujeme se spíše specializované. Tzn. tréninky zaměřené na střelbu s pádem, nácvik útočných systémů, pozic při bránění...

3.4.5 Etapu tréninku maximální sportovní výkonnosti

Etapa, do které se dostanou jen profesionální sportovci. Jsou to již dospělí jedinci. Jedná se o dlouhodobý specializovaný trénink zaměřený na dodržování tréninkového plánu a správnou životosprávu. Jsou to jedinci na mistrovské úrovni. Musí se rozvíjet jak jejich fyzická kondice, tak také i psychické dovednosti a dbát na psychickou pohodu.

3.5 TRÉNINKOVÉ CYKLY

Pokud chceme ať už jako učitel nebo jako trenér dělat trénink efektivní musíme brát v potaz tréninkové cykly. Měli bychom dbát především na časovou kontinuitu, díky které získáme efektivní využití tréninkových jednotek. Tréninkové cykly mohou mít různou dobu trvání od dní po měsíce nebo dokonce let a musí být spojeny s tréninkovými cíli, které chceme splnit. Z pravidla mají povahu kruhu, nedochází však k prostému opakování. V každém cyklu by se mělo objevit opakování některých rysů z předchozích, ale zároveň by se v něm měly objevit zcela nové prvky, například odlišný obsah, velikost zatížení atd. (Choutka, 1991)

Tréninkové cykly se dělí na mikrocykly. Mikrocykly jsou krátkodobé jednotky opakující se v schématu. Další v pořadí jsou mezocykly, které mají střednědobý sled několika mikrocyklů. Po mezocyklech následují makrocykly, ty trvají až po dobu několika let, jsou to opakující se mezocykly, které se střídají podle stavby tréninku. Díky správnému sestavení těchto cyklů dosáhneme větší efektivity tréninků.

3.5.1 Makrocyklus

Jedná se o nejdelší cyklus. Obvykle se jedná o plán tréninkových jednotek na rok či celou sezónu. U vrcholových sportovců mluvíme o období olympijském. Z toho vyplývá, že se makrocyklus vytváří na čtyřleté období. U mladších kategorií se vytváří makrocyklus do období přestupu do vyšší kategorie. Je to tudíž dlouhodobý cyklus a skládá se z menších cyklů, jako jsou mikrocykly a mezocykly. Co se týče konkrétně národní házené, zde se volí převážně makrocyklus na jednu sezónu, u mladších kategorií jako jsou minižáci či starší žáci můžeme zvolit dlouhodobější plán, ale z mé zkušenosti se to dělá jen velmi zřídka. Především proto že za krátký časový úsek není tak prudký nárůst výkonnosti.

3.5.2 Mikrocyklus

Mikrocyklus trvá obvykle několik dní a hraje v tréninkové jednotce hlavní roli. Jedná se o stavební kámen celého tréninku. Jejich sestavování vychází ze struktury mezocyklů a makrocyklů. Podle toho, jak máme naplánovaný roční tréninkový plán. V těchto cyklech můžeme provádět změny podle aktuální výkonnosti. Samozřejmě musíme brát také v

potaz individualitu sportovců jejich aktuální výkony v soutěžích a psychickou pohodu. Tyto cykly obvykle trvají jeden týden, avšak záleží na počtu tréninkových jednotek během trvání mikrocyklu. Z důvodu obměny mikrocyklů rozlišujeme celkem sedm typů, a to sice podle toho, jak jsou tréninkové jednotky upraveny a v jakém stavu se nachází svěřenci.

První z mikrocyklů se nazývá úvodní. Úvodní mikrocyklus se používá především po tréninkové pauze, ať už nucené např. kvůli zranění nebo nenucené v rámci odpočinku po sezóně. Tento cyklus slouží jako příprava na další zatěžování. Dalším z mikrocyklů, je mikrocyklus rozvíjející. Ten je nejdůležitější pro dosahování změn v trénincích a v pokroku. Jedná se o dobu přípravného období, ale občas se může objevit i v období závodním, a to zejména na začátku. Tento cyklus se projevuje vysokým zatížením a je zde největší intenzita a dosahuje se nejvyšších hodnot. Tréninkové jednotky by měly být nápadité a měly by vést k maximální stimulaci adaptačních podnětů. Nesmíme však také zapomínat na regeneraci, která je velmi důležitá, protože zatížení je velmi vysoké.

Po této fázi, následuje mikrocyklus stabilizační. Zde je snížené zatížení, snažíme se o udržení formy a stavu trénovanosti. Opět nezapomínáme na regeneraci a pestrosti tréninkových jednotek.

Následuje cyklus kontrolní. Zde je funkce jasná, zjišťuje, v jakém aktuálním stavu se sportovec nachází a jaká je jeho výkonnost. Probíhají různé druhy přátelských utkání, testování, přípravná utkání. Tento mikrocyklus používáme v předzávodním období a přípravném období.

Vyladňovací mikrocyklus se používá taktéž v předzávodním období, ale i v závodním období. Zde dochází ke snižování objemu tréninků, klade se důraz na kvalitu a přesnost provedení. Dbáme na regeneraci a důležité je rozcvičení před soutěží.

Mikrocyklus soutěžní, jak už název napovídá, jedná se o období hlavní sezóny. Vyladíme formu a udržujeme ji alespoň na té úrovni, na které byla před vrcholem hlavní sezóny. Dbáme na regeneraci, musíme se zaobírat i taktikou a odstranit nedostatky v technice. Připravujeme se na nadcházející utkání rozebíráním taktiky soupeře a snažíme se sportovce připravit i po psychické stránce. Zdůrazňujeme celkový zájem ročního cyklu.

Jako poslední je mikrocyklus zotavný. Slouží jako regenerace a odstranění únavy po hlavní sezóně. Na nějaký čas vynecháme tréninky, nebo je nahradíme nějakou regenerační formou, což je např. sauna, pára, odjezd za teplem. Zatížení se pohybuje na velmi nízké úrovni. (<https://publi.cz/books/51/14.html>, 2017)

3.6 ROZDĚLENÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY V NÁRODNÍ HÁZENÉ

Jedna tréninková jednotka se dělí celkem na tři části, a to sice na: **Úvodní, hlavní a závěrečnou.**

3.6.1 Úvodní část tréninkové jednotky

Jedná se o začátek tréninkové jednotky. Mělo by zde dojít k přípravě organismu na zátěž a k jeho zahřátí. Hlavním cílem úvodní části je ukázat svěřence, získat si autoritu. Trenér oznámí svěřencům, co bude náplní tréninku, získá si jejich pozornost, ukázní je a motivuje k provádění dalších úkolů.

Svěřenci se protáhnou, můžeme zařadit i lehké posilovací cviky.

Průpravná část:

využívají se cvičení, které slouží k aktivaci organismu a příprava do hlavní části. Nastartuje se zde organismus na větší zátěž. V NH se využívají cviky jako například běžecká abeceda pro rozcvičení dolních končetin, cviky na protažení a posílení ramen, posilování hrudníku a stehů. Nesmí se zapomínat na cviky, které posilují svaly okolo kolenního kloubu. Z důvodu nejčastějších zranění, kam se kolena a ramena řadí.

3.6.2 Hlavní část tréninkové jednotky

Zde by se měla rozvíjet cvičení na koordinaci, vytrvalost, rychlost a sílu. Probíhá tu hlavní část tréninku. U mladších dětí jako je přípravka a minižáci se musí dbát na rozvoj všeobecných dovedností a pohybových schopností. S postupem věku se můžeme specializovat na určité dovednosti. Zatížení by mělo dosáhnout vrcholu.

Začínat bychom měli koordinačními cvičeními, kvůli nejvyšší připravenosti centrální nervové soustavy. Koordinační cvičení nejsou náročná na množství energie, ale spíše na soustředěnost a pozornost. Jsou to cvičení na nácvik techniky, nácvik herních variant...

Poté následují cvičení na rozvoj rychlosti. Máme celkem dva typy rychlosti, a to sice **reakční rychlost a akční.**

Reakční rychlost

Rychlostní schopnost lze definovat jako „*schopnost provést motorickou činnost nebo realizovat určitý pohybový úkol v co nejkratším časovém úseku*“ (Čelikovský, 1990, s. 85)

- je to schopnost reagovat na určitý podnět, v co nejkratším čase.

- **Jednoduchá** – schopnost reagovat na předem známý podnět.

Např. cvičení ve dvojicích, cvičení s dodatečnými informacemi, zrcadlová cvičení, drobné reakční hry, používání speciálních pomůcek. (Reakční míče, reakční stěny...)

- **Složitá (výběrová)** – předem neznáme situaci, proto se mezi podnětem a reakcí udělá prodleva, kterou nazýváme „latentní doba“. Vyskytuje se v úpolových sportech, míčových hrách, všude tam, kde neznáme předem podněty, na které budeme muset reagovat.

Dnes se dá reakční rychlost testovat, pomocí počítačového programu. Tento program se jmenuje Reaktometr a funguje na principu červeného kolečka, které se objeví na obrazovce. Testovaný má za úkol, co nejrychleji stisknout klávesu (mezerník), je jedno jakým prstem. Samozřejmě před zahájením testu musíme vyplnit parametry, jako je věk, pohlaví zdravotní stav, aby byl výsledek objektivní. Poté zapisujeme časy do tabulky, pomocí exelu a ze získaných časů uděláme průměr. Tím zjistíme naši reakční rychlost.

Akční rychlost

Cyklická (rychlost stálého pohybu) – můžeme si ji představit jako rychlost celého těla, při zdolávání nějaké vzdálenosti. V podstatě se jedná o rychlost vpřed. Př. dribling, běh na 100...

Acyklická – jedná se o jednorázové provedení pohybu, jednotlivých částí těla. Rychlost jednotlivých akcí. Např. střelba s otočkou, odebírání míče, naznačení tělem...

Akční rychlost testujeme pomocí Talířového tappingu. Cílem tohoto testu, je co nejvíce krát se během 20sec. dotknout talířů. Testovaná osoba se na povel start střídavě dotýká jednoho a druhého terče (talíře). Druhá ruka se při dotyku nesmí pohnout z prostředka mezi talíři. Jeden dotek se zaznamenává po dotyku obou talířů. Počet doteků zapisuje dohlížitel

do záznamového archu pomocí čárek a po skončení testu vypočítá výsledek pomocí korelace mezi počtem cyklů a BMI² testovaného.

V zásadě se provádí rychlostní cvičení na závěr hlavní části tréninkové rychlosti.

Kvůli velkému energetickému výdeji.

Výpočet BMI §

BMI = tělesná váha (kg) / tělesná výška² (m)

např. člověk s váhou 80 kg a výškou 183 cm si BMI vypočítá podle uvedeného vzorce takto: BMI = 80 / 1,83² = 23,89

Tabulka BMI

Obrázek 2 Tabulka BMI

Tab. 1: Kategorie BMI a zdravotní rizika

| BMI | Kategorie podle WHO | Zdravotní rizika |
|-------------|---------------------|-----------------------------------|
| < 18,5 | Podváha | Poruchy příjmu potravy (anorexie) |
| 18,5 – 24,9 | Normální váha | Minimální |
| 25,0 – 29,9 | Nadváha | Lehce zvýšená Zvýšená |
| 30,0 – 34,9 | Obezita stupeň I. | Středně vysoká |
| 35,0 – 39,9 | Obezita stupeň II. | Vysoká |
| > 40 | Obezita stupeň III. | Velmi vysoká |

Zdroj:

https://www.google.cz/search?q=tabulka+bmi&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjx66ys5OvNAhWHVRQKHZqPBpoQ_AUICCGb&biw=1366&bih=667#imgsrc=lsUWyykJOJ6QmM%3A

3.6.3 Závěrečná část tréninkové jednotky

V této části by se měl organismus zklidnit a zotavit. Na závěr tréninkové jednotky přijde zhodnocení a pochvala dětí, svěřenců za snahu a zvládnutí tréninkové jednotky.

Trenér by měl takto seznámit svěřence s dalším tréninkem.

² Body mass index

Dělí se na část

Dynamickou: cvičení s nízkou intenzitou, např. vyklusání, slouží k odbourání škodlivých látek z organismu a rychlejší regeneraci.

Statickou: závěrečné protažení s větším počtem opakování

Kompenzační cvičení bychom měli provádět pokaždé na konci tréninkové jednotky. Díky jednostranné zátěži vede k přetížení pohybového aparátu, což vede ke svalovým dysbalancím a bolestivým stavům zejména oblasti zad. Musíme hlídat svalové skupiny, které se buď zkracují, nebo ochabují. Svaly s tendencí se zkracovat nazýváme svaly tonické a svaly s tendencí ochabovat nazýváme svaly fázické. Do kompenzačních cvičení řadíme např. stretching (cviky protahovací) a cviky posilovací. (Choutka, 1991)

3.7 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ V RŮZNÝCH ETAPÁCH ŽIVOTA

3.7.1 Předškolní věk (od 3 let do 6 roků)

Výška dětí se pohybuje kolem 117 cm. A váží 22 kg. Probíhá zde rozšiřování poznatků a získávají schopnost regulovat své jednání podle instrukcí. Dítě se začíná poprvé odpoutávat od rodiny a navazuje další sociální vztahy. Jedním z důležitých sociálních vztahů je větší kontakt se svými vrstevníky. Získání nových kamarádů.

Časté je kladení otázky „A proč?“ Děti jsou velmi zvědavé a vše je zajímá. Rádi se učí novým věcem, toho bychom jako trenéři měli využít. Na začátku tohoto období převládá tzv. synkretismus. Synkretismus je schopnost soustředit se na části celku. Později je dítě schopno vnímat celek.

Co se týče pohybu, tak se rozvíjí jemná motorika. Dítě se učí zvládat své emoce. Myslí egocentricky (nechápe, že někdo může mít jiný názor), roste kapacita paměti. V tomto věku je velmi rozvinutá představivost proto je důležité uzpůsobovat tomu trénink. Zařazovat různé hry zaměřené na představivost. Už si uvědomuje, že má své povinnosti a musí je plnit.

3.7.2 Mladší školní věk (6-12 let)

Dítě má okolo 20-40 kg. Podle věku a somatotypu a měří zpravidla okolo 120-150 cm. Z hlediska pohybu je velmi obratné, učí se jízdě na kole. V oblasti psychiky převládá kladné citové ladění. Dítě se rádo pohybuje v kolektivu, má radost z maličkostí, mělo by být bezstarostné, hovorné, avšak citově povrchní.

V období kolem 10 let se zastavuje růst mozku, škola má za úkol učit dítě myslet. Dítě je schopno používat až 5000 slov. Zlepšuje se také paměť. Většinou se váže na

silnějšího jedince, je mu vzorem. Bývá to nejčastěji třídní učitel, trenér. Proto bychom děti neměli mystifikovat, stoprocentně nám věří a nechápou, že vše, co říkáme, nemusíme myslet vážně. Děti jsou velmi soutěživé, rády se porovnávají se svými kamarády, mají radost z výhry. Jsou schopné spolupráce, což je velmi důležité pro kolektivní sporty. Je to **zlatý věk motoriky**. Toto období končí nástupem puberty.

3.7.3 Pubescence (od 12-15 let)

Dítě má okolo 40-70 kg. Samozřejmě záleží na pohlaví. Měří v průměru okolo 150-170 cm. Probíhá zde pohlavní dospívání, růstový spurt. Často se pohybuje s kamarády v partě. Ta má větší vliv než rodina. Učitel a trenér přestávají být hlavní autoritou, probíhá období vzpoury. Je velmi psychicky labilní, má problémy se sebe přijetím. Z hlediska tělesného je jedinec velice snadno unavitelný. Proto musíme dbát na regeneraci. Probíhá zde rychlý nárůst výšky, rozvíjí se sekundární pohlavní znaky. Růstem se prodlužují končetiny a tím se ztrácí přesnost koordinace. Snížená tělesná zdatnost. Děti bývají kritické k přijetí změn na svém těle. Necítí se dokonale.

3.7.4 Adolescence (od 16-18 někdy 20 let)

V tomto období jedinec dosahuje konečné tělesné výšky a váhy. Musí se poprat s přechodem z dětství do dospělosti. Musí se osamostatnit. Je to jedno z nejtěžších období v životě člověka. Projevují se zde časté pocity nejistoty, strachu a obav z budoucnosti, z toho, co bude v životě dělat. Jedinec se zařazuje do nových kolektivů, navazuje nové sociální vztahy. Ty už mají hlubší povahu. Přicházejí první vážné známosti. Můžeme už klást větší nároky na fyzickou kondici, avšak musíme brát v potaz, že ještě není ukončen fyzický vývoj jedince. Toto období končí osamostatněním.

(<http://cita.wz.cz/texty/vp/doc009.html>, 2017)

3.8 ČLENĚNÍ VĚKOVÝCH KATEGORIÍ PODLE SOUTĚŽÍ V NÁRODNÍ HÁZENÉ

Přípravka (5-9 let)

Doporučený počet tréninkových jednotek 1-2 týdně.

Zde by měla být národní házená podávána formou hry a obecné přípravy. Hry musíme upravit a uzpůsobit věku, mentální vyspělosti a fyzickým schopnostem. Hlavní je děti neustále chválit i za maličkosti. Cílem přípravy je seznámení s hrou jako takovou, rozvoj fyzické kondice a získání nových dovedností. Svěřenci by měli získat kladný vztah ke sportu a měli by se rozhodnout, zdali je tento druh sportu baví a chtějí v něm pokračovat. Naopak úkolem trenéra je motivovat své svěřence a snažit se, aby je neodradily první neúspěchy. Děti zde získávají, také nové kamarády a vytvářejí si sociální vazby.

Čeho bychom tedy měli dosáhnout:

- Základní techniky národní házené
- Obecná příprava
- Naučit děti správnou techniku běhu
- Snažit se rozvíjet techniku házení
- Zlepšit obecnou koordinaci
- Vytvořit zdravého ducha sportu a probudit u dětí vztah ke sportu

Mladší žáci a žákyně (9-12)

Doporučený počet tréninkových jednotek 2-3 týdně.

V této kategorii už je naším úkolem seznámit svěřence důkladně s pravidly národní házené. Učíme děti jednoduché útočné systémy. Určují se pozice v týmu, kdo hraje útok, obranu a brankáře. Obránci se učí správně bránit s pokrčenými koleny a napnutými pažemi. Gólmani se seznamují s velikostí branky a dostávají rady ohledně správných pozic při střele. Nesmíme však zapomínat na obecnou průpravu a musíme se snažit o zpestření tréninkových jednotek různými hrami. Děti jsou velmi soutěživé v tomto věku, proto bychom toho měli využít a motivovat je různými soutěži. Důležitá je také regenerace, na kterou se velmi často zapomíná.

Zde už probíhají soutěže, ve kterých si jednotlivé týmy porovnávají své schopnosti.

Čeho bychom tedy měli dosáhnout:

- Pokračovat v obecné přípravě
- Seznámit svěřence se základními pravidly
- Naučit svěřence/svěřenkyň správnou techniku házení
- Držet si své pozice při hře
- Osvojení si jednoduchých systémů
- Rozvoj fyzické kondice

Starší žáci a žákyně (12-15 let)

Doporučený počet tréninkových jednotek 3 týdně.

Házenkáři už mají na pevně dané své pozice v týmu. Znájí všechny systémy a jsou schopni improvizovat, během zápasu. Hlavní je rozvoj silových schopností a vytrvalost. Upouští se od obecné přípravy a věnujeme se specializované. Trénuje se tvrdost a přesnost střelby, nácvik systémů. Obránci trénují čtení systémů, nácvik obrany a bloků. Hrají se oblastní soutěže, nejlepší z oblasti postupuje na Mistrovství České republiky.

Čeho bychom tedy měli dosáhnout:

- Ukončená obecná příprava
- Rozvoj technických dovedností
- Stálé místo v týmu
- Znalost všech systémů svého klubu
- Důkladná znalost pravidel

Dorostenci a dorostenky (15-18 let)

Doporučený počet tréninkových jednotek 3-4 týdně.

Zde je možné již zvětšovat tréninkové nároky. Organismus by měl být připraven už i na větší anaerobní zatížení. Tréninky jsou zaměřené na rozvoj silových schopností. Se svěřenci bychom však neměli chodit do posiloven, ale měli bychom s nimi trénovat pomocí jejich vlastní váhy těla. Snažíme se rozvíjet i koordinační schopnosti, které by měly být na velmi vysoké úrovni. Dbáme na rozvoj fyzické kondice. Technické schopnosti rozvíjíme

pomocí náročných technických cvičení. Svěřenci by měli být schopni provést pohyby technicky dokonale, kombinujeme i několik prvků dohromady. Na závěr tréninkové jednotky přijde protažení. Nezapomínáme dbát na správnou regeneraci.

Čeho bychom tedy měli dosáhnout:

- Rozvíjet silové schopnosti
- Technické schopnosti na dokonalé úrovni
- Koordinace všech naučených pohybů je plynulá

(http://www.svaz.chf.cz/dated_documents/sout%C4%9B%C5%BEn%C3%AD%20%C5%99%C3%A1d%20h%C3%A1zen%C3%A9%202015.pdf, 2017)

Praktická část

4. Hypotézy

V této práci se zabývám vytvořením tréninkového plánu pro přípravný oddíl TJ Sokol Podlázky, který povede k vychování nových budoucích házenkářů. Tréninkový plán bude ověřen pomocí testovací baterie. Výsledky budou porovnány s kontrolním vzorkem dětí z přípravného oddílu TJ Sokola Bakov. Dále také zjišťuji motivaci dětí na tréninku a vytvářím nový soubor házenkářských her.

H1) Předpokládám, že po aplikování tréninkového plánu dojde ke zlepšení výkonnosti svěřenců TJ Sokola Podlázky v testovaných disciplínách běh na 50m. a člunkový běh alespoň o 5% a v disciplínách hod daleký a hod medicinbalem alespoň o 15%.

H2) Předpokládám, že po zavedení silových a rychlostních cvičení v disciplíně běh na 50m. dojde k posunu průměrné výkonnosti Podlázek na hodnoty Bakova v rozmezí od 10,6-10,4 sec.

H3) Předpokládám, že po zavedení koordinačních a rychlostních cvičení, dojde v disciplíně člunkový běh k posunu průměrné výkonnosti Podlázek na hodnoty Bakova v rozmezí mezi 12,3-12,6 sec.

H4) Předpokládám, že po zavedení střeleckých a silových cvičení, dojde v disciplíně hod medicinbalem k posunu průměrné výkonnosti Podlázek na hodnoty Bakova v rozmezí od 4,6-4,5 m.

H5) Předpokládám, že po aplikování střeleckých cvičení dojde v disciplíně hod daleký z místa k posunu průměrné výkonnosti Podlázek na hodnoty Bakova v rozmezí od 22,5-23 m.

H6) Předpokládám, že hlavní motivací dětí na trénincích bude jejich vrozená soutěživost.

H7) Předpokládám, že nový soubor házenkářských her bude zařazen i u ostatních týmů TJ Sokol Podlázky.

5. Použité výzkumné metody a postup práce

5.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor se skládá ze dvou přípravných oddílů, TJ Sokol Podlázky a TJ Sokol Bakov. TJ Sokol Podlázky má celkem 10 dětí. Tým TJ Sokol Bakov má celkem 12 členů. Oba oddíly trénují celkem dvakrát týdně, pod vedením zkušených trenérů. Délka tréninkové jednotky je v řádu 90 minut. Děti jsou ve věku mezi 7-9 lety. Oba oddíly mají svůj tým složený z chlapců i děvčat. Konkrétně je v týmu TJ Sokol Podlázky 7 kluků a 3 děvčata a v týmu TJ Sokol Bakov 6 kluků a 6 děvčat.

Ověření tréninkového plánu pomocí testovací baterie, probíhalo na domácí půdě obou oddílů celkem třikrát. Na počátku sezóny, v jejím průběhu a na konci sezóny. Mluvíme zde o časovém rozmezí šesti měsíců. Testovány byly celkem 4 disciplíny. Viz. str. 69.

5.2 Použité výzkumné metody

Obsahová analýza

Tato metoda byla využita k sestavení tréninkového plánu. Byla prozkoumána a vyhodnocena literatura o národní házené a házené. A po jejím vyhodnocení došlo na základě vyčtených informací k sestavení tréninkového plánu. Dále také prozkoumání a vyhodnocení literatury vedlo k sestavení nových házenkářských her.

Statistická metoda aritmetického průměru a mediánu

Pomocí statistické metody aritmetického průměru a mediánu, byly zpracovány a zapsány do tabulek výsledky jednotlivých účastníků. Poté jsem porovnávala zlepšení jednotlivců ve všech disciplínách. Aby trenér získal přesné informace o jejich zlepšení či zhoršení.

Metoda zúčastněného pozorování

Zúčastněné pozorování sloužící k získání informací o motivaci dětí na trénincích. Probíhalo po dobu jedné sezóny. Informace byly zapisovány, roztríděny a vyhodnoceny. Po jejich vyhodnocení byla provedena interpretace výsledků.

5.3 Postup práce:

- Sběr a analýza literatury
- Sestavení tréninkového plánu
- Testování pomocí testovací baterie
- Vyhodnocení výsledků
- Zjišťování motivace dětí na trénincích
- Sestavení nových házenkářských her

6. Tréninkový plán TJ Sokol Podlázky

Tento tréninkový plán byl vytvořen pro přípravný oddíl TJ Sokol Podlázky. Obsahoval celkem 25 tréninkových jednotek, které proběhly v závodním období od 4.4 2016-27.6 2016. Účastnitly se ho děti ve věku od 4-6 let. Hlavním úkolem bylo získat míčové dovednosti, fyzickou kondici a seznámit se s házenou jako takovou. Jelikož tento tým teprve s tímto sportem začíná a nemá ještě potřebné zkušenosti. Tréninky probíhaly převážně na hřišti TJ Sokol Podlázky, avšak nebyla opomenuta ani regenerace a obměna programu tréninků. Z tohoto důvodu byl naplánován jeden trénink mimo areál, jednalo se o výběh na Michalovickou putnu a pro regeneraci a byla zařazena návštěva plaveckého bazénu.

1. hodina (délka trvání – 60 min.)

Datum: pondělí 4.4 2016

Čas: 16:00-17:00

- **Úvodní část**
 - Docházka, seznámení (10 minut)
 - Převlečení
 - Ukázka kabin, toalet, celého zázemí... (10 minut)
 - Seznámení s hráči a trenéry, představení sportu a možností postupu (5 minut)
 - Ověření přihlášek a potvrzení (3 minuty)
- **Hlavní část**
 - Ukázka hry od starších ročníků (8 minut)
 - Hry pro seznámení – soutěže, přihrávky se jménem, hod do dálky, sprinty, střelba na branku (20 minut)
- **Závěrečná část**
 - Rozloučení, předání rodičům (4 minuty)

Specifikace cviků:

Přihrávky se jménem – děti se postaví nebo posadí do kruhu, jedno z dětí dostane balón a sdělí skupině své jméno, balón postuluje kruhem a děti říkají své jméno plus jména dětí, které měly míč před nimi, hra končí v momentě, kdy všechny děti oznámily své jméno i jména ostatních

Hod do dálky – děti se postaví na čáru, zahájí hod do výseče, v našem případě je výseč označena postranními čarami hřiště, trenér pomocí pásma změří délku hodu

Neplatný hod: hod je neplatný v případě, jeli hod proveden mimo výseč, dále také pokud nastane přešlap odhodové čáry

Pomůcky: hřiště, míč, pásmo

Sprinty – cvičenci se postaví na startovní čáru a čekají na pokyn trenéra pro start, trenér pomocí píšťalky odstartuje závod, druhý trenér pomocí stopek měří čas, děti běží po dvou ve své vyznačené dráze vzdálenost 50 m.

Neplatný start: pokud dítě vystartuje dříve, než trenér vydá povel, pokud závod nedokončí, pokud kříží dráhu soupeři

Pomůcky: stopky, pásmo, hřiště, píšťalka

Střelba na branku – děti se postaví na brankovou čáru a snaží se docílit střelbou branky

Neplatný hod: pokud dítě přešlápne brankovou čáru

Pomůcky: hřiště, branka, míč

2. hodina (délka trvání – 60 min.)

Datum: středa 6.4 2016

Čas: 15:30-16:30

- **Úvodní část**
 - docházka, seznámení s tréninkem (4 minuty)
- **Průpravná část**
 - Hravá rozcvička
 - Zařazení her na seznámení
 - Hra na babu – (5 minut)
- **Hlavní část**
 - Návuk přihrávek ve dvojicích, (10 minut)
 - Střelba na branku (10 minut)
 - Vyzkoušení si samotné hry, děti mění posty (20 minut)

- **Závěrečná část**
 - Vyřazovák (2 minuty)
 - Hra na třetího (3 minut)

Rozloučení, sdělení obsahu další hodiny, předání rodičům... (6 minut)

Specifikace cviků

Hra na babu – děti se na začátku domluví, kdo bude „baba“, baba má za úkol chytit co nejvíce dětí, které se ji snaží utéct, baba musí při chycení soupeře vyslovit jeho jméno, pokud řekne jméno špatně, chycení se nepočítá, pokud řekne jméno správně, babou se stává chycené dítě...

Přihrávky ve dvojicích, trojicích – děti si stoupnou naproti sobě a na vzdálenost cca. 3 metrů si přihrávají míč, přihrávka by měla směřovat do oblasti hrudníku tzv. na prsa

Pomůcky: hřiště, míč

Přihrávky v kruhu – děti se postaví do kruhu a nahrávají si míč, můžeme přihrávky obměňovat např. ob jednoho, náhodně, nejdelší vzdálenost

Pomůcky: míč, hřiště

Střelba na branku – děti se postaví na brankovou čáru a snaží se docílit střelbou branky

Neplatný hod: pokud dítě přešlápne brankovou čáru

Pomůcky: hřiště, branka, míč, břevno

Vyřazovák – děti si určí brankáře, který se postaví do branky a chytá. Ostatní děti se seřadí na brankovou čáru podle výšky a snaží se vstřelit branku. Situace první: dítě branku vstřelí, musí i následující soutěžící vstřelit branku, pokud druhý soutěžící nedá branku, vypadává ze hry. Pokud nedají oba hra pokračuje.

Pomůcky: branka, hřiště, míč

3. hodina (délka trvání -60 min.)

Datum: pondělí 11.4 2016

Čas: 16:00-17:00

- **Úvodní část**
 - Docházka
 - Seznámení s tréninkem
 - Příprava pomůcek (4 minuty)
- **Průpravná část**
 - Rozběhání
 - Mrazík (10 minut)
 - Běžecká cvičení, cvičení pro zlepšení koordinace (15 minut)
- **Hlavní část**
 - Střela na branku (10 minut)
 - Návik přihrávek (10 minut)
- **Závěrečná část**
 - Cukr káva limonáda (6 minut)
 - Rozloučení, sdělení obsahu další hodiny, předání rodičům (5 minut)

Specifikace cviků:

Rozběhání – děti volně běží tři kolečka okolo hřiště

Mrazík – ve skupině určíme jedno dítě, které se stane mrazíkem. Ostatní se rozmístí po hřišti a snaží se Mrazíkovi utéct. Pokud Mrazík soupeře dostihne, tzv. zmrazí, musí se zmrazený zastavit a roztáhnout nohy, aby ho ostatní spoluhráči mohli rozmrazit. Hra je u konce, když jsou všichni chyceni a zmrazeni.

Průpravná běžecká cvičení

- Běh přes celé hřiště pozadu
- Běh k čáře, rychlý obrat a zpět tzv. lajny
- Běh do poloviny hřiště pozadu, obrat do konce popředu
- Cval stranou

Střelba na branku – děti se rozmístí po brankovišti a snaží se dosáhnout branky

Nácvik přihrávek – děti se postaví naproti sobě na vzdálenost cca. 2 metry a nahrávají si mezi sebou střeleckou rukou

Cukr, káva limonáda – zvolíme jedno dítě, které bude volat cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum. Ostatní hráče postavíme do poloviny hřiště, vyvolávač si stoupne na druhou stranu hřiště a otočí se zády, hlasitě říká říkadlo, po vyslovení bum se otáčí a ostatní hráči se nesmí pohnout, pokud se pohnou, vrací se zpět na start, vítězí ten, který se dostane k vyvolávači jako první...

4. hodina (délka trvání – 60 min.)

Datum: středa 13.4 2016

Čas: 15:30-16:30

- **Úvodní část**
 - Docházka
 - Seznámení s tréninkem (4 minuty)
 - Rybičky a rybáři (5 minut)
- **Průpravná část**
 - Hra Honzo, kde jsi byl? Co jsi koupil? (5 minut)
- **Hlavní část**
 - Nácvik střelby (15 minut)
 - Nácvik bránění (10 minut)
 - Imitace zápasu na malé hřiště (10 minut)
- **Závěrečná část**
 - Hra pro znalost pravidel (6 minut)
 - Rozloučení, sdělení obsahu další hodiny, předání rodičům (5 minut)

Specifikace cviků:

Rybičky a rybáři – vybere se jeden rybář a ten se postaví na jednu stranu hřiště. Ostatní jsou rybičky a jdou na druhou stranu hřiště. Rybář pak chytá ostatní rybičky. Chycená ryba se stane rybářem. Hra končí, pokud rybář, chytí všechny rybičky.

Honzo kde jsi byl? Co jsi koupil?

Nejprve určíme Honzu. Děti se Honzy ptají, kde byl, a co koupil? Honza odpovídá, byl jsem v obuvi a koupil si nové boty, děti předvádějí, jak si nazouvají boty. Jedná se o hravou rozcvičku.

Nácvik střelby – děti se postaví na brankovou čáru a snaží se vstřelit branku, pro nácvik střídáme ruce.

Nácvik bránění – děti rozdělíme na obránce a útočníky. Obránci se postaví na brankovou čáru a pokrčí kolena, aby se dostali do podřepu. Ruce mají natažené před sebou. Útočníci se postaví naproti nim, obránci se snaží vytlačit útočníky ze svého území, avšak nesmí přešlápnout.

Imitace zápasu na malé hřiště – děti si určí posty. Trenér zastává funkci rozhodčího. Hrajeme zápas s dodržováním házenkářských pravidel, pouze hřiště je zmenšené. Hra trvá jednou deset minut.

Hra pro znalost pravidel – v práci již popsána

5. hodina (délka trvání-60 min.)

Datum: pondělí 18.4 2016

Čas: 16:00-17:00

- **Úvodní část**
 - Docházka,
 - Seznámení s tréninkem
 - Příprava pomůcek (5 minut)
- **Průpravná část**
 - Honza řekl (5 minut)
- **Hlavní část**
 - 1. testování – první pokus o získání hodnot do testovací baterie (45 minut)
- **Závěrečná část**
 - Protažení (3 minuty)
 - Rozloučení, sdělení obsahu další hodiny, předání rodičům (2 minuty)

Specifikace cviků

Honza řekl – hra pro rozcvičení, hra spočívá v tom, že skupina určí Honzu. Honza se postaví na jednu stranu hřiště a zbytek skupiny je na druhé straně. Hra začíná slovy: „Honza řekl.“ Honza odpovídá: „5 slepičích.“ Odpovědi si vymýšlí Honza a je jen na fantazii dětí, jak cviky provedou.

Testování – již v práci popsáno

Zábavná cesta domů

Trenér popisuje cestu domů a děti cvičí. Trenér říká: „Běžím po cestě a náhle strom, rostou na něm kulatá červená?“ Děti odpovídají: „Jablíčka.“ Trenér předvádí trhání jablíček, cesta pokračuje dále. Záleží jen na fantazii trenéra, jakou „cestu“ zvolí.

6. hodina (délka trvání – 60 min.)

Datum: středa 20.4 2016

Čas: 15:30-16:30

- **Úvodní část**
 - Docházka
 - Seznámení s tréninkem
 - Příprava pomůcek (4 minuty)
- **Průpravná cvičení**
 - Hra na babu (2 minuty)
 - Honza šel do... (3 minut)
- **Hlavní část**
 - Opičí dráha (40 minut)
- **Závěrečná část**
 - Hra vyřazovák (4 minuty)
 - Hra pro znalost pravidel (3 minut)
 - Rozloučení, sdělení obsahu další hodiny, předání rodičům (3 minuty)

Specifikace cviků:

Baba – chcete-li hra na honěnou – na začátku hry, určíme babu. Děti se rozmístí po hřišti. Baba se je snaží pochytnat.

Honza šel do – již popsáno

Opičí dráha – rozestavíme po hřišti různá stanoviště

- Skok po jedné noze
- Přejít přes otočenou lavičku
- Hod na zavěšené pet láhve
- Přenos vajíčka na lžici
- Kotoul na žíněnce
- Plazení se na lavičce

Hra pro znalost pravidel – již popsána

Vyřazovák – již popsáno

7. hodina (délka trvání – 60 min.)

Datum: pondělí 25.4 2016

Čas: 16:00-17:00

- **Úvodní část**
 - Docházka
 - Seznámení s tréninkem
 - Příprava pomůcek (4 minuty)
- **Průpravná část**
 - Hra molekuly (3 minuty)
 - Kačáky, dřepy, běhy na čáry (15 minut)
- **Hlavní část**
 - Návuk přihrávek na větší vzdálenost (5 minut)
 - Návuk obranných dovedností (10 minut)
- **Závěrečná část**
 - Kruhová (8 minut)
 - Hra na jednu branku (10 minut)
 - Vyřazovák (3 minut)
 - Rozloučení, sdělení obsahu další hodiny, předání rodičům (2 minuty)

Specifikace cviků:

Hra molekuly – hráči se rozmístí po hřišti. Trenér řekne číslo (cca. od 2 do 8, podle počtu dětí) a děti mají za úkol vytvořit skupinky o daném počtu. Kdo nevytvoří skupinku, vypadává ze hry.

Kačáky, dřepy, běhy na čáry – děti dělají přes půl hřiště kačáky. Druhou polovinu hřiště dělají dřep a po něm následuje krok, cestou zpět musí doběhnout na všechny čáry na hřišti a zpět ke startu.

Přihrávky na větší vzdálenost – brankář si stoupne na brankoviště. Druhý hráč se rozbíhá a až dosáhne úrovně třetinové čáry, brankář přihrává míč do běhu (vzdálenost upravujeme dle schopností dětí...)

Nácvik obranných dovedností – již popsáno

Kruhová- již popsána

Hra na jednu branku – děti se rozmístí po hřišti jako při zápase. Rozdělí se na útočníky, obránce a brankáře. Hraje proti sobě obrana a útok. Útok získává body za vstřelenou branku a obrana získává body za střelu mimo branku, nebo za odejmutí míče útočnickovi dovoleným způsobem.

Vyřazovák – již popsáno

8. hodina (délka trvání-60 min.)

Datum: středa 27.4 2016

Čas: 15:30-16:30

- **Úvodní část**
 - Docházka
 - Seznámení s tréninkem
 - Příprava pomůcek (4 minuty)
- **Průpravná část**
 - Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum (5 minut)
 - Hra na malé hřiště (7 minut)
- **Hlavní část**
 - Nácvik výkroku z brankoviště (10 minut)
 - Přihrávky ve trojicích v poklusu (8 minut)

- Střelba na branku s vyměňováním brankáře (12 minut)

- **Závěrečná část**

- Hra Honza řekl (10 minut)
- Hra pro znalost pravidel
- Rozloučení, sdělení obsahu další hodiny, předání rodičům (4 minuty)

Specifikace cviků:

Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum – vyvolávač stojí otočený zády k ostatním, začne dokola říkat slova: „Cukr, káva limonáda...“ zmíněná v názvu hry. Dokud tato slova říká, ostatní děti se volně pohybují směrem k němu. Jakmile vyvolávač rázně ukončí říkanku, musí všichni účastníci stát nehnutě do doby, než se vyvolávač znovu otočí, pokračuje v říkance. Kdo se pohne, musí se vrátit zpět na start. Vyhrává ten, kdo se jako první dostane k vyvolávači.

Hra na malé hřiště – jedna branka se posune na polovinu hřiště, děti se rozdělí na herní pozice a hra začíná, dodržují se stejná pravidla jako v Národní házené.

Výkrok z brankoviště – dítě se postaví dovnitř brankoviště, vykročí levou nohou ven z brankoviště před brankovou čáru a na špičce se otočí do směru střelby na branku.

Přihrávky ve trojicích v poklusu – děti se postaví na brankovou čáru, poklusem běží vpřed a přihrávají si míč ze strany na stranu.

Střelba na branku s vyměňováním brankáře – děti se rozestaví po brankovišti a střílí do branky jedno za druhým, To dítě, které jako první vstřelí branku, se stává brankářem.

Honza řekl – již popsáno

Hra pro znalost pravidel – již popsáno

9. hodina (délka trvání 60 min.)

Datum: pondělí 2.5 2016

Čas: 16:00-17:00

- Úvodní část
 - Docházka
 - Seznámení s tréninkem
 - Příprava pomůcek (celkem 4 minuty)
- Průpravná část
 - Rozběhání (5 minut)
 - Hra na honěnou (3 minuty)
 - Protahovací cvičení – robot (4 minuty)
- Hlavní část
 - Sprinty na 20 m. (10 minut)
 - Obranná cvičení (7 minut)
 - Střely na branku (8 minut)
 - Výkroky (5 minut)
- Závěrečná část
 - Kompenzační cvičení (3 minuty), (házání druhou rukou)
 - Protážení
 - Hra pro znalost pravidel
 - Rozloučení

Specifikace cviků

Rozběhání – děti běhají okolo hřiště pět koleček

Hra na honěnou (na babu) – jedno z dětí je baba a snaží se dostihnout ostatní soupeře

Protahovací cvičení, Robot – děti se rozmístí po hřišti a opakují po trenérovi cviky, které předvádí, nejprve si děti zamknou pusy na zámek, a poté trenér vymýšlí protahovací cviky, které lze obměňovat podle věku dětí

Sprinty na 20 m. – děti se postaví na čaru a běží co nejrychleji do cíle

Obranná cvičení – již popsáno

Střely na branku – děti se postaví na brankoviště a z různých pozic se snaží vsítit branku

Výkroky – výkrok z brankoviště pravou nohou, otočení, těžiště je stále nad brankovištěm

Kompenzační cvičení a protažení – zaměřené na části těla, které jsou méně zatěžována, zejména na nestřeleckou ruku, proto si děti přihrávají nestřeleckou rukou, protažení prsních svalů, protažení šíje, zad, lýtek, stehů a achillovek

Hra pro znalost pravidel – již popsáno

10. hodina (délka trvání 60 min.)

Datum: středa 4.5 2016

Čas: 15:30-16:30

- **Úvodní část**
 - Seznámení s tréninkem
 - Příprava pomůcek
 - Docházka (5 minut)
- **Průpravná část**
 - Hra na vlka a ovečky (3 minuty)
 - Rozcvička (7 minut)
- **Hlavní část**
 - Míčová technika
 - Přihrávky ve dvojicích (8 minut)
 - Přihrávky levou rukou (5 minut)
 - Přihrávky v běhu (8 minut)
 - Střelba s jednou přihrávkou (10 minut)
 - Zadovky (4 minuty)
 - Přihrávka obouruč (2 minuty)
- **Závěrečná část**
 - Protažení (3 minuty)
 - Hra vyřazovák (5 minut)

Specifikace cviků

Hra na vlka a ovečky – děti si určí ve skupině jednoho vlka, ten si stoupne na jednu stranu hřiště a ovečky na druhou. Vlk volá: „Ovečky, ovečky pojd'te k mamince.“ Ovečky

odpovídají: „Nepůjdeme, číhá na nás vlk.“ V tom ovečky vybíhají a snaží se utéci vlkovi na druhou stranu hřiště. Chycené ovečky se stávají vlkem.

Rozcvička – děti se postaví na značky a probíhá rozcvička dle fantazie trenéra, bez strečinku, děti ještě neumí odhadnout sílu protažení

Přihrávky ve dvojicích – děti utvoří naproti sobě dvojice a přihrávají si na různé vzdálenosti

Přihrávky levou rukou (leváci pravou) – kompenzační cvičení, opět stejné jako přihrávky ve dvojicích

Přihrávky v běhu – děti se postaví na halvovou čáru a v běhu si přihrávají až na úroveň brankoviště

Střelba s jednou přihrávkou – dle schopnosti děti určíme vzdálenost od brankoviště. Děti se postaví naproti sobě a jednou si při běhu nahrají. Dítě, které dostane přihrávku, zpracuje balón a střílí na branku.

Zadovky – děti si stoupnou na metr od sebe, jedno dítě stojí čelem k brance, druhé opačně. Děti se snaží přihrát si balón jednou rukou za svými zády.

Přihrávky obouruč – využití při autu, děti si stoupnou na halvovou čáru, každé dítě má míč. Nohy jsou mírně rozkročené, míč je v držení obouruč za hlavou a provádí co nejdelší hod. (děti můžou stát i naproti sobě)

Protažení – již popsáno

Vyřazovák – již popsáno

11. hodina (délka trvání 60 minut)

Datum: pondělí 9.5 2016

Čas: 16:00-17:00

- Úvodní část
 - Příprava pomůcek
 - Docházka
 - Seznámení s tréninkem (5 minut)

- Průpravná část
 - Hra na babu (4 minuty)
 - Rozcvička Robot (5 minut)
 - Kačáky (8 minut)
 - Raci (6 minut)
- Hlavní část
 - Míčová technika
 - Přihrávky ve trojicích (5 minut)
 - Přihrávky ve čtverci (6 minut)
 - Rozchytání brankáře (6 minut)
 - Nácvik střelby (10 minut)
- Závěrečná část
 - Vyklusání (2 minuty)
 - Cesta z lesa (3 minuty)

Specifikace cviků

Hra na babu – již popsáno

Rozcvička robot – již popsáno

Kačáky – děti se postaví na halvovou čáru a dělají kačáky na druhou stranu hřiště

Raci – stejný postup jako kačáky

Přihrávky ve trojicích – děti si stoupnou do trojic a přihrávají si mezi sebou

Přihrávky ve čtverci – děti vytvoří čtverec, dítě A přihrává dítěti B, dítě B přihrává dítěti C, dítě C přihrává dítěti D, dítě D přihrává dítěti A. tento cvik můžeme ztížit přidáním až 3 míčů. Nebo mohou stát děti v zástupech a běžet na pozici, kam směřuje jejich přihrávka.

Nácvik střelby – děti se postaví na brankoviště a trénují střelbu z různých úhlů

Vyklusání – děti obíhají hřiště v pomalém tempu

Cesta z lesa – již popsáno, zábavné protažení

12. hodina (délka trvání 60 minut)

Datum: středa 11.5 2016

Čas: 15:30-16:30

- Úvodní část
 - Docházka
 - Příprava pomůcek
 - Seznámení s tréninkem (5 minut)
- Průpravná část
 - Rozcvička – předvádění zvířat (6 minut)
 - Závodky ve dvojicích s předávkou míče (10 minut)
 - Skoky po jedné noze (3 minuty)
 - Běh pozadu (5 minut)
- Hlavní část
 - Rozchytání brankáře (7 minut)
 - Hra na malé hřiště (10 minut)
 - Nácvik jednoduchých systémů (8 minut)
- Závěrečná část
 - Hra vyřazovák (6 minut)

Specifikace cviků

Předvádění zvířat – děti se postaví na značky a vždy po jednom předvádí nějaké zvíře. Poslední předvádějící je trenér, který předvede lva, vybíhá a snaží se ulovit své gazely.

Závodky s předávkou míče – děti se postaví na čáry hřiště (branková, halvová, halvová, branková) do zástupů, první vybíhá a na halvové čáře předává míč druhému, ten běží a na druhé halvové čáře předává třetímu a poslední dobíhá s míčem za brankovou čáru.

Skoky po jedné noze – děti se postaví vedle sebe a po jedné noze se snaží, doskakat až na druhou stranu hřiště, tam si nohy vymění a skáčou nazpět.

Běh pozadu – děti se postaví na brankovou čáru a během pozadu se snaží přeběhnout hřiště

Hra na malé hřiště – již popsáno

Nácvik systémů – děti simulují útočnou hru

Hra vyřazovák – již popsáno

13. hodina (délka trvání 45-60 minut)

Datum: pondělí 16.5 2016

Čas: 16:00-17:00

- **Úvodní část**
 - Docházka
 - Seznámení s tréninkem (5 minut)
- **Hlavní část**
 - Rozcvička
 - Výběh na Michalovickou putnu (střídání běhu a chůze cca. 2km.)
 - Vydýchání, protažení
 - Běh zpět na hřiště (zde se čas liší podle výkonnosti, nelze přesně určit)
- **Závěrečná část**
 - Vydýchání
 - Předání rodičům (10 minut)

Specifikace cviků

Rozcvička – již popsáno

Výběh na Michalovickou putnu – běh na delší vzdálenost

Vydýchání protažení – již popsáno

14. hodina (délka trvání 60 minut)

Datum: středa 18.5 2016

Čas: 15:30-16:30

- **Úvodní část**
 - Docházka
 - Seznámení s tréninkem
 - Příprava testování (10 minut)
- **Průpravná část**
 - Rozcvičení (8 minut)
 - Rozběhání (2 minuty)

- **Hlavní část**
 - 2. testování (40 minut)
- **Závěrečná část**
 - Rozloučení
 - Předání rodičům

Specifikace cviků

Rozcvička – již popsáno

Rozběhání – již popsáno

Testování – již popsáno

15. hodina (délka trvání 60 minut)

Datum: pondělí 23.5 2016

Čas: 17:00-18:00

- **Úvodní část**
 - Docházka
 - Seznámení s tréninkem
 - Příprava pomůcek (5 minut)
- **Průpravná část**
 - Rozběhání (3 minuty)
 - Cvičení s míčem (8 minut)
 - Obíhání kuželů (6 minut)
 - Dřepy (2 minuty)
 - Běžecký slalom (6 minut)
- **Hlavní část**
 - Střelba (9 minut)
 - Přihrávky v běhu (15 minut)
 - Nácvik rozehrávky z rohu (10 minut)

- **Závěrečná část**
 - Vyřazovák (6 minut)

Specifikace cviků

Rozběhání – již popsáno

Cvičení s míčem – děti driblují s míčem, pomocí dvou klepnutí se snaží oběhnout kužel a vrátit se na start. Učí se vyhazovat a chytat míč ze vzduchu tzv. nadhoz

Dřepy – již popsáno

Běžecký slalom – děti obíhají slalom ve tvaru osmičky

Střelba – již popsáno, dbáme na správný postoj a postavení střelecké ruky

Přihrávky v běhu – již popsáno

Rozehrávka z rohu – učíme děti postavení při rozehrávce z rohu a náběhy pro míč

Vyřazovák – již popsáno

16. hodina (délka trvání 60 minut)

Datum: středa 25.5 2016

Čas: 15:30-16:30

- **Úvodní část**
 - Docházka
 - Seznámení s tréninkem
 - Příprava pomůcek (5 minut)
- **Průpravná část**
 - Rozcvička – předvádění zvířat (5 minut)
 - Závodů ve dvojicích s předávkou míče (8 minut)
 - Skoky po jedné noze, skoky snožmo (6 minut)
 - Běh pozadu, běh s obratem, koordinace těla (5 minut)
- **Hlavní část**
 - Postavení brankáře s bekem při trestném hodu (8 minut)
 - Návčik útočných systémů (6 minut)

- Nácvik pokutového hodu (5 minut)
- **Závěrečná část**
 - Kompenzační cvičení (10 minut)
 - Hra pro znalost pravidel (2 minuty)

Specifikace cviků

Rozcvička – již popsáno

Závody ve dvojicích – již popsáno

Skoky – již popsáno

Běh – již popsáno

Postavení brankáře – beka učíme vykročovat z branky a zaujmout správné postavení naproti střelci, brankáře učíme zkontrolovat pozici beka vstupem do branky a postavit se správně bez mezery mezi beka a volný prostor, aby mohl provádět zákrok

Nácvik útočných systémů – již popsáno

Nácvik pokutového hodu – brankář se postaví na pokutový hod, útočník provádí střelu, upozorníme útočníka, že nesmí klepat

Kompenzační cvičení – již popsáno

17. hodina (délka trvání 60 minut)

Datum: pondělí 30.5 2016

Čas: 17:00-18:00

- **Úvodní část**
 - Docházka
 - Seznámení s tréninkem
 - Příprava pomůcek (5 minut)
- **Průpravná část**
 - Opičí dráha (30 minut)

- **Hlavní část**
 - Opakování trestných hodů (5 minut)
 - Nácvik bránění (10 minut)
- **Závěrečná část**
 - Hra molekuly (10 minut)

Specifikace cviků

Všechny cviky uvedené v tréninku jsou již popsány

18. hodina (délka trvání 60 minut)

Datum: středa 1.6 2016

Čas: 15:30-16:30

- **Úvodní část**
 - Docházka
 - Seznámení s tréninkem
 - Příprava pomůcek (5 minut)
- **Průpravná část**
 - Cvičný zápas (16 minut)
- **Hlavní část**
 - Nácvik střelby z úhlů (6 minut)
 - Míčová technika (20 minut)
- **Závěrečná část**
 - Protažení Cesta z lesa (10 minut)
 - Hra pro znalost pravidel (3 minuty)

Specifikace cviků

Cvičný zápas – děti si zkusí imitaci zápasu, rozdělíme pozice hráčů a zahájíme zápas, trenér funguje jako rozhodčí a vysvětluje odpískané situace

Nácvik střelby z úhlů – učíme děti střílet i z horších pozic, měníme pozice střelce na brankovišti

Míčová technika – již popsáno

Cesta z lesa – již popsáno

Hra pro znalost pravidel – již popsáno

19. hodina (délka trvání 60 minut)

Datum: pondělí 6.6 2016

Čas: 16:00-17:00

- **Úvodní část**
 - Docházka
 - Seznámení s tréninkem
 - Příprava pomůcek (5 minut)
- **Průpravná část**
 - Rozběhání (5 minut)
 - Hra na honěnou (3 minuty)
 - Protahovací cvičení – robot (7 minut)
- **Hlavní část**
 - Míčová technika
 - Přihrávky ve dvojicích (5 minut)
 - Přihrávky levou rukou (3 minuty)
 - Přihrávky v běhu (10 minut)
 - Střelba s jednou přihrávkou (10 minut)
 - Zadovky (3 minuty)
 - Přihrávky obouruč (4 minuty)
- **Závěrečná část**
 - Hra pro znalost pravidel (5 minut)

Specifikace cviků

Cviky z průpravné části – již popsány

Míčová technika – již popsána

Hra pro znalost pravidel – již popsána

20. hodina (délka trvání 60 minut)

Datum: středa 8.6 2016

Čas: 15:30-16:30

- **Úvodní část**
 - Docházka
 - Seznámení s tréninkem
 - Příprava pomůcek (5 minut)
- **Průpravná část**
 - Míčová technika, čtverec (12 minut)
 - Rozchytání brankáře (6 minut)
- **Hlavní část**
 - Střelba z různých pozic (7 minut)
 - Trestné hody (5 minut)
 - Nácvik bránění (10 minut)
- **Závěrečná část**
 - Hra pro znalost pravidel (5 minut)
 - Vyřazovák (10 minut)

Specifikace cviků

Prvky z této hodiny již byly popsány

21. hodina (délka trvání 60 minut)

Datum: pondělí 13.6 2016

Čas: 16:00-17:00

- **Úvodní část**
 - Docházka
 - Seznámení s tréninkem
 - Příprava pomůcek (5 minut)
- **Průpravná část**
 - Rozběhání (5 minut)

- Běh od čáry k čáře (6 minut)
- Přihrávky ve dvojicích (8 minut)
- **Hlavní část**
 - Rozchytání brankáře (5 minut)
 - Nácvik pokutových hodů (6 minut)
 - Rozehrání ofsidu (11 minut)
 - Nahrávky do brejku (11 minut)
- **Závěrečná část**
 - Hra želvičky (3 minuty)

Specifikace cviků

Průpravná část – již popsáno

Rozchytání brankáře – již popsáno

Nácvik pokutových hodů – již popsáno

Rozehrání ofsidu – učíme děti zaujmout správné postavení při ofsidu a využití výhody 3 na 2

Nahrávky do brejku – učíme obránce a brankáře dostat míč na útočníka dříve, než stihne soupeř zaujmout postavení, nácvik využití výhody přechíslení

Želvičky – jedno družstvo se po chodidlech a dlaních snaží přejít vymezené území, druhé družstvo je ve vymezeném území chytá a přenáší zpět na start

22. hodina (délka trvání 60 minut)

Datum: středa 15.6 2016

Čas: 15:30-16:30

- **Úvodní část**
 - Docházka
 - Seznámení s tréninkem
 - Příprava pomůcek (5 minut)

- **Průpravná část**
 - Rozběhání
 - Cvičení s míčem (10 minut)
 - Obíhání kuželů (7 minut)
 - Dřepy (3 minut)
 - Běžecský slalom (10 minut)
- **Hlavní část**
 - Střelba (4 minuty)
 - Přihrávky v běhu (6 minut)
 - Nácvič rozehrávky z rohu (5 minut)
- **Závěrečná část**
 - Vyřazovák (6 minut)
 - Hra pro znalost pravidel (4 minuty)

Specifikace cviků

Všechny cviky v tréninku byly již popsány

23. hodina (délka trvání 60 minut)

Datum: pondělí 20.6 2016

Čas: 16:00-17:00

- **Úvodní část**
 - Docházka
 - Seznámení s tréninkem
 - Příprava pomůcek (5 minut)
- **Průpravná část**
 - Hra na vlka a ovečky (4 minuty)
 - Robot (10 minut)
- **Hlavní část**
 - Míčová technika
 - Přihrávky ve dvojicích (10 minut)
 - Přihrávky levou rukou (8 minut)

- Přihrávky v běhu (4 minuty)
- Zadovky (3 minuty)
- Přihrávka obouruč (6 minut)
- **Závěrečná část**
 - Protážení (5 minut)
 - Hra vyřazovák (5 minut)

Specifikace cviků

Cviky byly již popsány

24. hodina (délka trvání 60 minut)

Datum: středa 22.6 2016

Čas: 15:30-16:30

- **Úvodní část**
 - Docházka
 - Seznámení s tréninkem
 - Příprava pomůcek (5 minut)
- **Průpravná část**
 - Rozcvička (10 minut)
 - Rozběhání (9 minut)
 - Kačáky (5 minut)
 - Raci (3 minuty)
 - Skoky po jedné noze (5 minut)
- **Hlavní část**
 - Zápas (20 minut)
- **Závěrečná část**
 - Hra pro znalost pravidel (3 minuty)

Specifikace cviků

Všechny cviky byly již popsány

25. hodina (délka trvání 90 minut)

Datum: 27.6 2016

Čas: 15:30-17:00

Odměna za tréninky a za odehranou sezónu

Návštěva plaveckého bazénu v rámci regenerace a motivace

Zhodnocení tréninkového plánu

Tréninkový plán se mi podařilo pomocí odborné literatury a rad od trenéra pana Kamila Žanty sestavit. Obsahoval celkem 25 tréninkových jednotek, převážně zaměřených na rozvoj míčových dovedností a zvýšení fyzické kondice. Jeho funkčnost byla ověřena pomocí testovací baterie, která byla složena celkem ze čtyř cviků. U všech dětí došlo ke zlepšení jejich házenkářských dovedností a schopností. Dále také k rozvoji fyzické kondice. Děti se naučily správnou techniku hodů, osvojily si základní házenkářské dovednosti. Jako je např. střelba s pádem u útočníků a u obránců správné postavení při bránění. Brankáři se naučili správné postavení proti střele. I u rodičů jsem se setkala s příznivým ohlasem na průběh tréninků. Děti prokazovaly výrazné zlepšení. Na základě těchto poznatků bylo prokázáno, že tréninkový plán funguje a je vhodný pro přípravný oddíl.

6.3 OVĚŘENÍ TRÉNINKOVÉHO PLÁNU POMOCÍ TESTOVACÍ BATERIE

6.3.1 Složení testovací baterie

- Člunkový běh
- Hod do dálky z místa
- Běh na 50 m
- Hod medicinbalem

6.3.2 Popis jednotlivých cviků

Člunkový běh na 4 x 10 m.

Vybavení:

Hřiště na házenou, stopky nebo jakákoliv jiná časomíra, kužely, píšťalka, pásmo (pokud nemáme, využijeme čáry na hřišti)

Testujeme explozivní sílu a běžeckou rychlost a hbitost. Hbitost je důležitá hlavně pro útočníky, aby dokázali zmást obránce.

Jak připravit test:

Připravíme čtyři kužele, ve vzdálenosti 10 m. Vytvoříme tvar osmičky.

Provedení:

Vyběhneme od prvního kužele, který máme po pravé ruce, oběhneme druhý kužel tak, že ho máme po levé ruce a vrátíme se zpět k prvnímu kuželi, který oběhneme tak, že ho máme po pravé ruce. Na konci třetího úseku už kužel neobíháme, pouze se ho dotkneme rukou a běžíme zpět.

Hod do dálky z místa

Vybavení:

Míč na házenou, hřiště na házenou, pásmo.

Testujeme sílu paží a horní části trupu. Důležité zejména pro brankáře pro dlouhé rozehrávky z brankoviště.

Jak připravit test:

Hřiště rozměříme do úseků po několika metrech. Určíme čáru, ze které se bude házet a připravíme k ní míče. Alespoň tři, abychom se nezdržovali jejich sbíráním. Můžeme testovat.

Provedení:

Testovaný si stoupne na čáru odhodu, tak, aby při hodu nepřešlápnul. Provede odhod, jak nejlépe dovede. Čeká na změření hodu. Celý test opakuje třikrát pro objektivnost měření.

Běh na 50 m.

Vybavení:

Hřiště na házenou, stopky, pásmo. Rychlost je důležitá jak pro obránce, aby stihli dosáhnout rychlý brejk, tak pro útočníky, aby mohli obráncům utéci.

Jak připravit test:

Na hřišti odměříme 50 metrů pomocí pásma. Připravíme si stopky a určíme startovací a finišovou čáru. Můžeme také oddělit dráhy, pro bezpečnost a objektivnost výsledku.

Test opakujeme pouze jednou. Testujeme rychlost.

Provedení:

Svěřenec si stoupne na startovní čáru a čeká na pokyny startéra. Ten zahlásí, připravte se, pozor a na písknutí píšťalky svěřenci vyběhnou na plno do cílové čáry.

Hod medicinbalem (1 kg.)

Vybavení:

Medicinbal, hřiště na házenou a pásmo. Testujeme sílu svěřenců. Síla je důležitá zejména pro obránce, aby dokázali odtlačit útočníka, ze střelecké pozice.

Jak připravit test:

Přichystáme si medicinbaly a odměříme si hřiště pásmem. Určíme odhodovou čáru.

Testujeme sílu horních končetin a celého trupu.

Provedení:

Postavíme si testovaného na odhodovou čáru, dáme mu medicinbal a řekneme mu, ať hodí, co nejdále dokáže. Po odhodu změříme, kolik testovaný hodil. Musíme však také kontrolovat, zdali při odhodu nepřeslápнул, jinak by byl pokus neplatný. Testovaný má celkem tři pokusy na odhody.

6.1.2 Vyhodnocení výsledků pomocí statistické metody

Výsledky byly zpracovány pomocí metody aritmetického průměru a zaneseny do tabulek. Dále jsem zjišťovala přesné zlepšení u každého z dětí. Tento výsledek byl získán porovnáním prvního a třetího měření. Do tabulky bylo zaneseno zlepšení nebo zhoršení, aby trenér přesně viděl o kolik se daný jedinec zlepšil anebo zhoršil v každé disciplíně. Trenérovi má tento údaj pomoci zjistit, kde má který jedinec slabiny, a na co by bylo vhodné se zaměřit. Jako druhý ukazatel jsem použila metodu mediánu a zanesla výsledné hodnoty do tabulek.

Aritmetický průměr:

„je statistická veličina, která v jistém smyslu vyjadřuje typickou hodnotu popisující soubor mnoha hodnot. Aritmetický průměr se obvykle značí vodorovným pruhem nad názvem proměnné („ \bar{x} “), popř. řeckým písmenem μ . Definice aritmetického průměru je

$$\bar{x} = \frac{1}{n} (x_1 + x_2 + \dots + x_n) = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i$$

tzn. součet všech hodnot vydělený jejich počtem. V běžné řeči se obvykle obecným slovem průměr myslí právě aritmetický průměr.“

(https://cs.wikipedia.org/wiki/Aritmetick%C3%BD_pr%C5%AFm%C4%9Br, 2017)

Medián:

„Medián dělí nějaký soubor hodnot na dvě stejně velké části, přičemž platí, že nejméně 50 % hodnot je menších než medián a 50 % hodnot je větší než medián. U mediánu hraje roli, jestli je počet prvků populace sudý, nebo lichý. V případě, kdy je počet prvků populace lichý, získáme medián tak, že seřadíme všechny hodnoty od nejmenší po největší a hodnota, která je přesně uprostřed, bude mediánem. Pro sudý počet prvků musíme provést drobnou úpravu, protože sudá posloupnost hodnot nemá „prvek uprostřed“. V tomto případě se to řeší tak,

že se vezmou oba prvky, které jsou takto uprostřed a mediánem bude jejich aritmetický průměr.

Obecný vzorec pro hodnoty X o velikosti N se seřazenými prvky x_i by vypadal takto: “

$$Me(X) = x_{N/2} + x_{(N/2)+1} / 2$$

(<http://www.matematika.cz/median>, 2017)

Tabulka 1 Aritmetické průměry z měření

| Disciplína/Podlázky | 1.měření | 2.měření | 3.měření | Zlepšení |
|---------------------|------------|------------|------------|-----------|
| Hod daleký | 18,25 m. | 19,88 m. | 23,42 m. | 5,17 m. |
| Běh na 50m. | 11,51 sec. | 11,31 sec. | 10,61 sec. | 0,9 sec. |
| Člunkový běh | 13,55 sec. | 12,88 sec. | 12,47 sec. | 1,08 sec. |
| Hod medicinbalem | 3,9 m. | 4,35 m. | 4,56 m. | 0,66 m. |

Zdroj: vlastní

V tabulce vidíme aritmetické průměry všech disciplín, a zároveň i zlepšení v jednotlivých disciplínách mezi prvním a třetím měřením. V každé disciplíně došlo ke zlepšení. Procentuální zlepšení: člunkový běh o 9 %, hod daleký o 22 %, běh na 50m. o 8 %, hod medicinbalem o 17%.

Tabulka 2 Aritmetické průměry z měření

| Disciplína/ Bakov | 1.měření | 2.měření | 3.měření | Zlepšení |
|-------------------|------------|------------|------------|-----------|
| Hod daleký | 20,2 m. | 21,4 m. | 22,9 m. | 2,7 m. |
| Běh na 50m. | 10,82 sec. | 10,57 sec. | 10,38 sec. | 0,44 sec. |
| Člunkový běh | 12,95sec. | 12,63sec. | 12,43sec. | 0,52sec. |
| Hod medicinbalem | 4,32 m. | 4,39 m. | 4,55 m. | 0,23 m. |

Zdroj: vlastní

V tabulce vidíme aritmetické průměry všech disciplín, a zároveň i zlepšení v jednotlivých disciplínách mezi prvním a třetím měřením. V každé disciplíně došlo ke zlepšení. Procentuální zlepšení: člunkový běh o 4 %, hod daleký o 13,4 %, běh na 50m. o 4 %, hod medicinbalem o 5 %.

Tabulka 3 ČLUNKOVÝ BĚH – PODLÁZKY

| Člunkový běh-Podlázky | 1.testování | 2. testování | 3. testování | Zlepšení |
|-----------------------|-------------|--------------|--------------|----------|
| A | 12,9 | 12,3 | 12 | 0,9 |
| B | 13,2 | 12,9 | 12,1 | 1,1 |
| C | 13,6 | 12,8 | 12 | 1,6 |
| D | 14 | 13,1 | 12,2 | 1,8 |
| E | 14,1 | 13,2 | 12,6 | 1,5 |
| F | 13,2 | 12,6 | 12,6 | 0,6 |
| G | 13,6 | 13,1 | 13 | 0,6 |
| H | 13,2 | 13,2 | 12,9 | 0,3 |
| I | 13,8 | 13,4 | 12,6 | 1,2 |
| J | 14 | 12,9 | 12,8 | 1,2 |
| K | 13,6 | 12,6 | 12,5 | 1,1 |
| L | 13,4 | 12,5 | 12,3 | 1,1 |
| Aritmetický průměr | 13,55 | 12,88 | 12,47 | |
| Medián | 13,6 | 12,9 | 12,55 | |

Uváděné hodnoty jsou naměřeny v sekundách!

Zdroj: Vlastní

V tabulce vidíme výsledky měření člunkového běhu a zlepšení každého jednotlivce v koncové fázi testování. V konečném měření se v disciplíně člunkový běh nad průměrem umístilo 5 dětí a pod průměrem 7 dětí. U naměřené hodnoty medián to dopadlo následovně: nad průměrem 6 dětí a pod průměrem také 6 dětí.

TABULKA 4 ČLUNKOVÝ BĚH – BAKOV

| Člunkový běh-Bakov | 1. testování | 2.testování | 3. testování | Zlepšení |
|--------------------|--------------|-------------|--------------|----------|
| A | 12,9 | 12,6 | 12,5 | 0,4 |
| B | 13,1 | 12,7 | 12,5 | 0,6 |
| C | 13 | 12,8 | 12,4 | 0,6 |
| D | 12,8 | 12,6 | 12,2 | 0,6 |
| E | 12,6 | 12,4 | 12,4 | 0,2 |
| F | 12,5 | 12,2 | 12,1 | 0,4 |
| G | 13,1 | 12,6 | 12,5 | 0,6 |
| H | 13,2 | 13 | 12,8 | 0,4 |
| I | 13,8 | 13,1 | 12,8 | 1 |
| J | 12,5 | 12,3 | 12,1 | 0,4 |
| Aritmetický průměr | 12,95 | 12,63 | 12,43 | |
| Medián | 12,95 | 12,6 | 12,45 | |

Naměřené hodnoty jsou udávány v sekundách!

Zdroj: Vlastní

V tabulce vidíme výsledky měření člunkového běhu a zlepšení každého jednotlivce v koncové fázi testování. V konečném měření se v disciplíně člunkový běh nad průměrem umístilo 5 dětí a pod průměrem 5 dětí. U naměřené hodnoty medián to dopadlo následovně: nad průměrem 5 dětí a pod průměrem 5 dětí.

Tabulka 5 BĚH NA 50M. - PODLÁZKY

| Běh na 50m.-Podlázky | 1.testování | 2. testování | 3. testování | Zlepšení |
|----------------------|-------------|--------------|--------------|----------|
| A | 12,3 | 12,4 | 11,4 | 0,9 |
| B | 12 | 11,6 | 10,8 | 1,2 |
| C | 13 | 12,8 | 11,5 | 1,5 |
| D | 12,1 | 12,1 | 10,6 | 1,5 |
| E | 8,6 | 8,5 | 8,5 | 0,1 |
| F | 10,3 | 9,8 | 9,6 | 0,7 |
| G | 12,1 | 12 | 9,8 | 2,3 |
| H | 12,3 | 12,2 | 11,9 | 0,4 |
| I | 11,8 | 11,5 | 11 | 0,8 |
| J | 11,2 | 11 | 10,8 | 0,4 |
| K | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 0,4 |
| L | 11,6 | 11,2 | 11 | 0,6 |
| Aritmetický průměr | 11,51 | 11,31 | 10,61 | |
| Medián | 11,9 | 11,55 | 10,8 | |

Naměřené hodnoty jsou uváděny v sekundách!

Zdroj: Vlastní

V tabulce vidíme výsledky měření běhu na 50m. a zlepšení každého jednotlivce v koncové fázi testování. V konečném měření se v disciplíně běh na 50m. nad průměrem umístilo 5 dětí a pod průměrem 7 dětí. U naměřené hodnoty medián to dopadlo následovně: nad průměrem 5 dětí, pod průměrem 5 dětí a v průměru 2 děti.

Tabulka 6 Měření běh na 50m. Bakov

| Běh na 50m.-Bakov | 1.testování | 2. testování | 3. testování | Zlepšení |
|--------------------|-------------|--------------|--------------|----------|
| A | 11,6 | 11,4 | 11,2 | 0,4 |
| B | 11,5 | 10,9 | 10,6 | 0,9 |
| C | 11,2 | 11 | 10,7 | 0,5 |
| D | 12,3 | 12,1 | 11,6 | 0,7 |
| E | 9,6 | 9,7 | 9,5 | 0,1 |
| F | 10,5 | 10,2 | 9,9 | 0,6 |
| G | 11,4 | 11,2 | 11,1 | 0,3 |
| H | 10,1 | 10,1 | 10,1 | 0 |
| I | 10,6 | 10,1 | 10,2 | 0,4 |
| J | 9,4 | 9 | 8,9 | 0,5 |
| Aritmetický průměr | 10,82 | 10,57 | 10,38 | |
| Medián | 10,9 | 10,55 | 10,4 | |

Naměřené hodnoty jsou udávány v sekundách!

Zdroj: Vlastní

V tabulce vidíme výsledky měření člunkového běhu a zlepšení každého jedince v koncové fázi testování. V konečném měření se v disciplíně běh na 50m. nad průměrem umístilo 5 dětí a pod průměrem 5 dětí. U naměřené hodnoty medián to dopadlo následovně: nad průměrem 5 dětí, pod průměrem 5 dětí.

Tabulka 7 Hod medicinbalem-Podlázky

| Hod medicinbalem – Podlázky | 1.testování | 2. testování | 3. testování | Zlepšení |
|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------|
| A | 3,4 | 4 | 4,2 | 0,8 |
| B | 3,2 | 4,1 | 4,2 | 1 |
| C | 3,6 | 4,2 | 4,3 | 0,7 |
| D | 4,2 | 4,6 | 4,8 | 0,6 |
| E | 4,1 | 4,7 | 5 | 0,9 |
| F | 4,1 | 4,7 | 5,1 | 1 |
| G | 3,9 | 4,6 | 4,8 | 0,9 |
| H | 3,8 | 4,2 | 4,6 | 0,8 |
| I | 4,4 | 4,5 | 4,6 | 0,2 |
| J | 4,2 | 4,3 | 4,5 | 0,3 |
| K | 4 | 4,2 | 4,4 | 0,4 |
| L | 3,9 | 4,1 | 4,2 | 0,3 |
| Aritmetický průměr | 3,9 | 4,35 | 4,56 | |
| Medián | 3,95 | 4,25 | 4,55 | |

Naměřené hodnoty jsou uvedeny v metrech!

Zdroj: Vlastní

V tabulce vidíme výsledky měření hodu medicinbalem a zlepšení každého jednotlivce v koncové fázi testování. V konečném měření se v disciplíně hod medicinbalem nad průměrem umístilo 6 dětí a pod průměrem 6 dětí. U naměřené hodnoty medián to dopadlo následovně: nad průměrem 6 dětí, pod průměrem 6 dětí.

Tabulka 8 Hod medicinbalem-Bakov

| Hod medicinbalem – Bakov | 1.testování | 2. testování | 3. testování | Zlepšení |
|--------------------------|-------------|--------------|--------------|----------|
| A | 4,1 | 4,2 | 4,2 | 0,8 |
| B | 4,4 | 4,4 | 4,5 | 1 |
| C | 4,5 | 4,6 | 4,7 | 0,7 |
| D | 4,6 | 4,6 | 4,9 | 0,6 |
| E | 4,1 | 4,2 | 4,4 | 0,9 |
| F | 4 | 4,2 | 4,3 | 1 |
| G | 4,4 | 4,5 | 4,9 | 0,9 |
| H | 4,3 | 4,4 | 4,5 | 0,8 |
| I | 4,6 | 4,5 | 4,6 | 0,2 |
| J | 4,2 | 4,3 | 4,5 | 0,3 |
| Aritmetický průměr | 4,32 | 4,39 | 4,55 | |
| Medián | 4,35 | 4,4 | 4,5 | |

Naměřené hodnoty jsou uváděny v metrech!

Zdroj: Vlastní

V tabulce vidíme výsledky měření člunkového běhu a zlepšení každého jednotlivce v koncové fázi testování. V konečném měření se v disciplíně hod medicinbalem nad průměrem umístili 4 děti a pod průměrem 6 dětí. U naměřené hodnoty medián to dopadlo následovně: nad průměrem 4 děti, pod průměrem 3 děti a průměr 3 děti.

Tabulka 9 Hod daleký-Podlázky

| Hod daleký- Podlázky | 1.testování | 2. testování | 3. testování | Zlepšení |
|----------------------|-------------|--------------|--------------|----------|
| A | 18 | 19,5 | 22,5 | 4,5 |
| B | 18 | 19,5 | 23,5 | 5,5 |
| C | 17,5 | 18,5 | 25,5 | 8 |
| D | 17,5 | 18 | 22 | 4,5 |
| E | 18 | 19 | 23 | 5 |
| F | 19 | 20 | 22,5 | 3,5 |
| G | 19 | 21 | 22,5 | 3,5 |
| H | 20 | 23 | 25,5 | 5,5 |
| I | 21 | 22 | 25,5 | 4,5 |
| J | 18 | 20 | 22 | 4 |
| K | 16 | 19 | 23 | 7 |
| L | 17 | 19 | 23,5 | 6,5 |
| Aritmetický průměr | 18,25 | 19,88 | 23,42 | |
| Medián | 18 | 19,5 | 23 | |

Naměřené hodnoty jsou uváděny v metrech!

Zdroj: Vlastní

V tabulce vidíme výsledky měření hodu dalekého a zlepšení každého jednotlivce v koncové fázi testování. V konečném měření se v disciplíně hod daleký nad průměrem umístilo 5 dětí a pod průměrem 7 dětí. U naměřené hodnoty medián to dopadlo následovně: nad průměrem 5 dětí, v průměru 2 děti a pod průměrem 3 děti.

Tabulka 10 Hod daleký-Bakov

| Hod daleký-Bakov | 1.testování | 2. testování | 3. testování | Zlepšení |
|--------------------|-------------|--------------|--------------|----------|
| A | 20 | 20 | 22 | 2 |
| B | 20 | 21 | 23 | 3 |
| C | 21 | 22 | 24 | 3 |
| D | 18 | 20 | 22 | 4 |
| E | 19 | 20 | 23 | 4 |
| F | 22 | 23 | 23 | 1 |
| G | 20 | 22 | 23 | 3 |
| H | 22 | 23 | 24 | 2 |
| I | 21 | 22 | 23 | 2 |
| J | 19 | 21 | 22 | 3 |
| Aritmetický průměr | 20,2 | 21,4 | 22,9 | |
| Medián | 20 | 21,5 | 23 | |

Naměřené hodnoty jsou uváděny v metrech!

Zdroj: Vlastní

V tabulce vidíme výsledky měření hodu dalekého a zlepšení každého jednotlivce v koncové fázi testování. V konečném měření se v disciplíně hod daleký nad průměrem umístilo 7 dětí a pod průměrem 3 děti. U naměřené hodnoty medián to dopadlo následovně: nad průměrem 2 děti, v průměru 5 dětí a pod průměrem 3 děti.

6.1.3 MOTIVACE DĚTÍ NA TRÉNINKU

Pomocí zúčastněného pozorování jsem zkoumala motivaci dětí, jak na trénincích, tak také v zápasech. Účastnila jsem se tréninkových jednotek TJ Sokol Podlázky a samozřejmě také jejich zápasů, po dobu jedné sezóny. V oddíle jsem se dostala na pozici hlavního trenéra, což mohlo mé pozorování v určité míře ovlivnit. Tudíž jsem při sběru dat musela vzít v potaz mou zainteresovanost a mé očekávání. Po ročním sběru dat, které byly zaznamenávány do oddílového tréninkového deníku, roztrženy a vyhodnoceny, vzešly tyto výsledky. Největší motivací dětí na trénincích i v zápasech byla jejich vrozená soutěživost, ať už v rámci jednotlivců, tak v rámci skupiny, tudíž byly na trénincích zapojovány hry jednotlivců i skupin. Druhým velkým motivátorem byl zisk odměn. Děti byly motivovány ziskem medailí, nových dresů a sladkých odměn. V neposlední řadě hrál roli i trenér, který má v této oblasti podle mého názoru, ten nejtěžší úkol. Zaujmout děti, vytvořit tréninky tak, aby byly pro děti zábavné a aby si sport oblíbily a zaujal je. To je dle mého názoru v přípravných oddílech nejdůležitější.

6.2 Sestavení házenkářských her pro mládež

Za pomoci rad od trenérů byly sestaveny házenkářské hry určené pro starší žáčky z oddílu TJ Sokol Podlázky a aplikovány v jejich trénincích. Jejich hlavním úkolem je zvýšení aktivity děvčat na trénincích a zlepšení specifických házenkářských dovedností.

- **Kozová házená**

Pravidla a popis hry

Hra spočívá v tom, že uprostřed kruhu, který má poloměr 6 metrů, stojí koza (tělocvičné nářadí). Hráčky se rozdělí na dvě družstva o stejném počtu. Obě družstva útočí a brání. Cílem hry je trefit se míčem do kozy. Nesmí se vstoupit do kruhu, ani přešlápnout. Vítězí to družstvo, které se zasáhne kozu vícekrát. Délka hry se dá obměňovat. Místo koz můžeme použít i jiné nářadí např. venku na hřišti se dá využít lavička, žíněnka...

Pomůcky: Házenkářský míč, koza, házenkářské hřiště, stopky

Délka: cca. 20 min. dá se upravovat dle potřeb

- **Kruhová házená**

Pravidla a popis hry

Hráči utvoří kruh a jeden z nich si stoupne doprostřed. Úkolem hráček je přihrávat si přes kruh, aniž by jim byl míč zcizen lupičem uprostřed. Pokud lupič zcizí míč, střídá toho hráče, kdo nahrával. Hra trvá do té doby, dokud se všichni hráči nedostanou doprostřed.

Pomůcky: házenkářský míč

Délka: Dokud se všichni nevystřídají uvnitř kruhu

- **Přihrávky do sedu**

Pravidla a popis hry

Cílem hry je přihrávat si mezi sebou a dostat se za koncovou čáru soupeřovy poloviny hřiště, za koncovou čárou ovšem musí jít přihrávka do sedu. Pokud míč při přihrávání spadne, útočí soupeř. Stejně tak, pokud obránci vypíchnout přihrávku dle pravidel.

Pomůcky: házenkářský míč, házenkářské hřiště, stopky

Délka: 20-30 min.

- **Kuželová**

Pravidla a popis hry

Cílem hry je trefit se, co do nejvíce kuželů, které jsou umístěny na koncové čáře hřiště. Hráč má celkem pět pokusů, které jsou prováděny z různých vzdáleností. Podle počtu trefených kuželů, získává hráč body. Samozřejmě kužely jsou obodovány podle vzdáleností. Za nejvzdálenější kužel je 10 bodů, za 4 je 8 bodů, 3 je 6 bodů... Vyhrává ten hráč, který nasbíral nejvíce bodů.

Pomůcky: Házenkářský míč, kužely, házenkářské hřiště

Délka: Dokud se všichni hráči nevystřídají

- **Láhvová**

Pravidla a popis hry

Do házenkářské branky pověsíme naplněné plastové láhve s vodou. Z místa pokutového hodu, hráč láhve trefuje. Má celkem 6 střel a měl by trefit pokaždé jinou. Úspěšnost se odvíjí od počtu zasažených láhví. Vyhrává ten hráč, který se trefí nejvíce krát do různých láhví.

Pomůcky: házenkářský míč, branka, hřiště, láhve s vodou

Délka: Dokud se všichni hráči nevystřídají

Výsledky házenkářských her

Hry se v tréninkových jednotkách osvědčily. Trenér je zařazoval na začátek hodiny místo klasického rozcvičení, docílil tím vyšší aktivity hráček, trénink byl efektivnější a došlo ke zlepšení ve specifických házenkářských dovednostech. Dále je také převzali i jiné věkové kategorie navštěvující TJ Sokol Podlázky. Konkrétně je jednalo o tým mužů A i B a mladší žáky. Z těchto faktů mohu konstatovat, že hry se osvědčily a byly zařazovány do tréninkových jednotek více než u jednoho týmu. Pomohly ke zlepšení motivace a zefektivnily tréninkové jednotky.

7. Diskuze

Tato kapitola diskutuje nad zpracováním tréninkového plánu, který byl vytvořen za pomoci odborné literatury a rad od zkušených trenérů. Měl by pomoci dětem nastartovat jejich kariéru v národní házené. Dále nad výsledky testovací baterie, která byla sestavena k ověření a porovnání výkonnosti dvou přípravných oddílů TJ Sokol Podlázky a TJ Sokol Bakov. Mým dalším cílem bylo pomoci zúčastněného pozorování zjistit, čím jsou děti v přípravném oddíle TJ Sokol Podlázky motivovány a v neposlední řadě vytvořit soubor nových házenkářských her pro oddíl starších žáčků. Hry měly za úkol zvýšit jejich aktivitu na trénincích a zpestřit tréninkové jednotky.

H1- „*Předpokládám, že po aplikování tréninkového plánu dojde ke zlepšení výkonnosti svěřenců TJ Sokola Podlázky v testovaných disciplínách běh na 50m. a člunkový běh alespoň o 5% a v disciplínách hod daleký a hod medicinbalem alespoň o 15 %.*“

Má první hypotéza byla potvrzena. V disciplíně běh na 50m. došlo k průměrnému zlepšení o 8% a v člunkovém běhu o 9%. Toto zlepšení přisuzuji zvýšení rychlostních schopností a fyzické kondice. V druhé části jsem předpokládala v disciplínách hod daleký a hod medicinbalem posun výkonnosti minimálně o 15 %. I zde se můj předpoklad potvrdil. V hodu dalekým nastal pokrok o neuvěřitelných 22 % a v hodu medicinbalem o 17 %. Toto veliké zlepšení přisuzuji zvládnutí správné techniky hodu, na kterou se v tréninkovém plánu bral velký zřetel, jelikož je to jednou z nejdůležitější dovedností budoucího úspěšného házenkáře na každém postu.

H2- „*Předpokládám, že po zavedení silových a rychlostních cvičení v disciplíně běh na 50m. dojde k posunu průměrné výkonnosti Podlázek na hodnoty Bakova v rozmezí od 10,6-10,4 sec.*“

Hypotéza se nepotvrdila. Ani po zavedení silových a rychlostních cvičení se nepodařilo svěřencům Podlázek dosáhnout předpokládaných hodnot. Mé tvrzení vychází z naměřených časů, které u oddílu TJ Sokol Podlázky činily po konečném měření aritmetického průměru **10,61 sec.** a mediánová hodnota činila **10,8 sec.** Aritmetický průměr oproti prvnímu měření se zlepšil o **0,9 sec.** a u mediánové hodnoty došlo ke zlepšení o **1,1 sec.** Výsledky oddílu TJ Sokola Bakov byly následující: aritmetický průměr činil na konci měření **10,38 sec.** a hodnota mediánu činila **10,4 sec.**

Z těchto výsledků vyplývá, že děti z TJ Sokola Bakov dosáhly lepších výsledků než svěřenci Podlázek. A tudíž nedošlo ke srovnání výkonnosti, jelikož děti z Podlázek se nevešly se svými časy do normy. Předpokládám, že je to způsobeno věkem svěřenců a krátkým časovým úsekem, ve kterém měření probíhalo.

H3- *„Předpokládám, že po zavedení koordinačních a rychlostních cvičení, dojde v disciplíně člunkový běh k posunu průměrné výkonnosti Podlázek na hodnoty Bakova v rozmezí mezi 12,3-12,6 sec.“*

Hypotéza se potvrdila. Po zavedení koordinačních cvičení v podobě opičích drah a rychlostní cvičení v podobě sprintů na krátké vzdálenosti, došlo k posunu průměrné výkonnosti z hodnoty **13,55 sec.** na konečnou průměrnou hodnotu **12,47 sec.** U mediánových hodnot docílily Podlázky času **12,55 sec.** Bakov si v této disciplíně vedl v porovnání s Podlážkami o trochu lépe, původní naměřená hodnota činila **12,95 sec.** a konečná **12,43 sec.** V mediánu dosáhly času **12,45 sec.** Podlázky dokázaly dosáhnout konečného průměrného času v rozmezí od 12,3-12,6 sec. a tudíž byl splněn můj předpoklad.

H4- *„Předpokládám, že po zavedení střeleckých a silových cvičení, dojde v disciplíně hod medicinbalem k posunu průměrné výkonnosti Podlázek na hodnoty Bakova v rozmezí od 4,6-4,5 m.“*

Hypotéza se potvrdila. Hlavním cílem tréninků TJ Sokola Podlázky bylo zvládnutí míčové techniky a zlepšení fyzické kondice, což se v této disciplíně na 100 % potvrdilo. Děti se naučily správné postavení při odhodu, správné držení míče v prstech i samotnou techniku hodu, proto se jejich průměrný výsledek **4,56 m.** rovnal průměrnému výsledku svěřenců z Bakova. U kterých se průměrná hodnota na konci měření pohybovala okolo **4,5 m.** Mediánové hodnoty byly taktéž téměř vyrovnané, u Podlázek jsem naměřila hodnotu **4,55 m.** a u Bakova **4,5 m.** Tudíž mohu konstatovat, že u obou družstev bylo dosaženo předpokládaného výkonu, tudíž došlo i ke srovnání výkonnosti.

H5- „*Předpokládám, že po aplikování střeleckých cvičení dojde v disciplíně hod daleký z místa k posunu průměrné výkonnosti Podlázek na hodnoty Bakova v rozmezí od 22,5-23 m.*“

Hypotéza se nepotvrdila. Děti z TJ Sokola Podlázky na konci měření předčily děti z TJ Sokola Bakov. Dle mého názoru to bylo zapříčiněno tím, že se naučily správnou techniku hodu pomocí střeleckých cvičení. I když v prvním měření dosahovaly hodnot kolem **18,25 metrů**, jejich konečný aritmetický průměr činil neuvěřitelných **23,45 m.** Zatímco výkonnost svěřenců z Bakova se posunula z průměrných **20,2 m.** na **22,9 m.** Konečná mediánová hodnota Podlázek činila **23 m.** a Bakova taktéž. Avšak tak ohromné zlepšení dětí z Podlázek určitě nejde přehlédnout. Během jedné sezóny se v této disciplíně dokázaly neuvěřitelně zlepšit. Myslím si, že tato disciplína jasně poukazuje funkčnost a zaměření tréninkového plánu.

H6- „*Předpokládám, že hlavní motivací dětí na trénincích bude jejich vrozená soutěživost.*“

Hypotéza se potvrdila. Zisk těchto informací probíhal pomocí zúčastněného pozorování. Mluvíme-li o zúčastněném pozorování, mluvíme o longitudinálním procesu. Tudíž o procesu, který trvá delší období. V mém případě se jednalo o období jednoho roka. Probíhalo v uzavřené skupině přípravného oddílu TJ Sokola Podlázky. Mé návštěvy probíhaly v dobách tréninkových jednotek, kde jsem zpočátku působila jako zástupce trenéra a později jako trenér. Po každé hodině jsem do tréninkového deníku zaznamenávala své postřehy a po skončení mého pozorování došlo k roztřídění dat a vyhodnocení výsledku. Došla jsem k závěrům, že děti jsou nejvíce motivovány hrami, ve kterých se projevuje jejich vrozená soutěživost. Na druhém místě se umístilo získání nových dresů a v neposlední řadě to byla šance vyhrát medaili. Avšak nesmíme ani opomenout roli trenéra, který měl velice těžký úkol. Zaujmout na prvních tréninkových jednotkách své svěřence a docílit toho, aby si házenou oblíbily a vybudovaly si k ní vztah, jako mají již zkušení hráči. Národní házená je srdcový sport, který se hraje pro radost, ne pro peníze ani slávu. Dokonce ani v nejvyšší soutěži nejsou hráči placeni za odehrání zápasů, tudíž mohu konstatovat, že je to opravdu jen a pouze láska ke sportu a hře samotné. O to těžší je pro trenéra získat si hráče a představit sport v celé své kráse.

H7- „*Předpokládám, že nový soubor házenkářských her bude zařazen i u ostatních týmů TJ Sokola Podlázky.*“

Hypotéza se potvrdila. Za pomoci zkušenějších trenérů se mi skutečně podařilo sestavit nový soubor házenkářských her pro starší žáčky. Po prostudování odborné literatury a vyslechnutí rad trenérů a bývalých i současných hráčů bylo sestaveno celkem pět her. Konkrétně se jedná o hry: kozová, kruhová, přihrávky do sedu, kuželová a láhvová. Sestavené hry byly aplikovány na trénincích starších žaček oddílu TJ Sokol Podlázky. Zvýšily jejich aktivitu na trénincích a došlo ke zlepšení specifických házenkářských dovedností. Jedná se především o střelbu z výskoku a tzv. vykláněčku. I procentuální úspěšnost střelby se v zápasech pomalu zvedá do kladných čísel. Po těchto úspěších i ostatní věkové kategorie v Podlázkách hry převzaly a zařazovaly do svých tréninkových jednotek. Konkrétně se jednalo o tým mužů A i B a mladší žáky. Z těchto skutečností mohu konstatovat sestavení her za úspěšné a jejich využití u ostatních týmů za ověřené.

8. Závěry

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo sestavení tréninkového plánu pro přípravný oddíl TJ Sokol Podlázky, a tím vychovat nové mladé házenkáře. Dále také porovnat výkonnost se sousedním oddílem z TJ Sokola Bakov. Dílčími cíli bylo zjišťování pomoci zúčastněného pozorování motivace dětí na trénincích a sestavení nových házenkářských her pro mládež.

Sestavení plánu probíhalo za pomoci zkušenějších trenérů. Celkem bylo sestaveno 25 tréninkových jednotek, zaměřených na získání hlavních házenkářských dovedností. Srovnání výkonnosti proběhlo celkem třikrát, výsledky byly vyhodnoceny pomocí statistické metody.

V práci bylo stanoveno celkem 7 hypotéz a 5 z nich se zcela potvrdilo, 2 nikoliv. Na základě těchto skutečností jsem dospěla k následujícím závěrům.

- 1) Po zavedení tréninkového plánu došlo u všech disciplín k procentuálnímu zlepšení minimálně o 8 %**
- 2) Po zavedení silových a rychlostních cvičení, došlo v disciplíně běh na 50m. ke zlepšení. Průměrná hodnota byla 10,61 sec., předpokladu ale nebylo dosaženo**
- 3) Po zavedení koordinačních a rychlostních cvičení došlo v člunkovém běhu ke zlepšení. Průměrnou hodnota činila 12,47 sec., což vedlo ke srovnání výkonnosti s Bakovem**
- 4) Po zařazení technických cvičení došlo v disciplíně hod daleký z místa ke zlepšení průměrných výsledků na hodnotu 23,45 a dokonce k přehození dětí z Bakova**
- 5) V disciplíně hod medicinbalem došlo po zvládnutí míčové techniky a po zlepšení fyzické kondice k pokroku na průměrnou hodnotu 4,56 m. a srovnání výkonnosti s Bakovem**
- 6) Děti byly motivovány svou vrozenou soutěživostí, na což se musí brát zřetel při vedení tréninků a využívat tohoto poznatku zařazením her individuálního i skupinového charakteru**

7) Házenkářské hry byly zařazeny do tréninkových jednotek i u ostatních týmů TJ Sokola Podlázky a zvýšily jejich aktivitu v trénincích

Přínosem mé bakalářské práce je nově sestavený tréninkový plán pro budoucí házenkáře. Ověření a porovnání výkonnosti svěřenců oddílu TJ Sokol Podlázky a TJ Sokol Bakov. Sestavení nových házenkářských her a zjištění, čím jsou děti v tomto věku nejvíce motivovány. Práce je určena především pro trenéry přípravných oddílů, ale zásobník her může sloužit jako inspirace i u jiných věkových kategorií.

9. Seznam literatury

Knižní zdroje

1. **Bernačiková, Martina.** *Fyziologie sportovních disciplín.* Brno: MU, 2010. - ISSN 1802128X. 2011.
2. **Čelikovský, Stanislav.** *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. - str. 286. -ISBN 8004232485.
3. **Hájek, Jeroným.** *Antropomotorika.* Praha: UK, 2001. - str. 96. - ISBN 9788072905980.
4. **Choutka, Dovalil** *Sportovní trénink.* Praha: Olympia, 1991. str. 318- ISBN 80-7033-099-
6. **Jančálek, Svatopluk a kol.** *Teorie a didaktika házené.* Praha: SPN, 1995. str. 86. - ISBN: 80-210-1203-X
7. **Šafaříková Jana.** *Testování pohybové výkonnosti v házené.* Praha: VSH ÚV ČSTV, 1989. str.7
8. **Tomáš Peříč, Josef Dovalil.** *Sportovní trénink.* Praha: Grada, 2010. str. 160- ISBN: 80210-1203-X
9. **Tkadlec J., Tůma M.** *Házená.* Praha: Grada, 2002. - sv. 1. vydání: str. 100. - ISBN 80-2470219-3.

Internetové zdroje

10. **Ctirad, Štěpán.** *Brankář v NH* [online]. - 7. 11 2016. - Dostupné na WWW: <<http://docplayer.cz/459252-Brankarv-narodni-hazene-jako-metodicky-dopis-pro-potreby-svazu-nh-zpracoval-v-roce-2001-velektronicke-podobu.html>. >
11. **ČCHF.** *Český svaz házené* [online]. - 20.6 2016. - Dostupné na WWW:<<http://www.chf.cz/>>
12. **Heider, Tomáš.** *Letní silová příprava v házené* [online]. - 30.6 2017 - Dostupné na WWW: <https://is.muni.cz/th/142933/fsps_b/moje_bakalarka_FINAL.pdf. - 2007. - 20. 5 2016.>
13. **Holý, J.** *Pravidla národní házené* -[online] 3. 2 2017 - Dostupné na WWW:<<http://www.svaznarodnihazene.cz/20-princip-hry-a-zakladni-pravidla>>

14. **Jan Pánek.** NH Sokol Bakov [Online] - 20. 4 2016 - Dostupné na
WWW:<<http://www.nhbakov.cz/>.>
15. **Mlejnek.** TJ Sokol Podlázky [Online] - 3.7 2016. - Dostupné na
WWW:<<http://mlejndesign.webnode.cz>>
16. **Svaz národní házené.** Svaz národní házené [Online] - 18.5 2016.- Dostupné na
WWW:< <http://svaznarodnihazene.cz/20-princip-hry-a-zakladni-pravidla>.>
17. **TJ Miroslav.** Dějiny národní házené [Online] - 23. 3 2013. - Dostupné na WWW:<
<http://www.hazena-miroslav.cz/historie-narodni-hazene/>>
18. **Vydavatelství nová média .s.r.o Medián** [Online]. - 18.5 2016.- Dostupné na
WWW:<<http://www.matematika.cz/median>.>
19. **Vydavatelství nová média .s.r.o** Arithmetický průměr [Online]. - 18.5 2016.-
Dostupné na WWW:< <https://matematika.cz/index.php?page=prumer>>

Seznam tabulek

| | |
|--|----|
| Tabulka 1 Aritmetické průměry z měření | 64 |
| Tabulka 2 Aritmetické průměry z měření | 64 |
| Tabulka 3 ČLUNKOVÝ BĚH – PODLÁZKY | 65 |
| TABULKA 4 ČLUNKOVÝ BĚH – BAKOV | 66 |
| Tabulka 5 BĚH NA 50M. - PODLÁZKY | 67 |
| Tabulka 6 Měření běh na 50m. Bakov | 68 |
| Tabulka 7 Hod medicinbalem-Podlázky | 69 |
| Tabulka 8 Hod medicinbalem-Bakov | 70 |
| Tabulka 9 Hod daleký-Podlázky | 71 |
| Tabulka 10 Hod daleký-Bakov | 72 |

Seznam příloh

| | |
|--------------------------------------|----|
| Obrázek 1Trénink + testování 2 | 86 |
| Obrázek 2Trénink + testování 3 | 87 |
| Obrázek 3Trénink + testování 3 | 87 |
| Obrázek 4Trénink + testování 4 | 88 |

Přílohy

Foto 11 Trénink + testování 1



Zdroj: Vlastní

Obrázek 1 Trénink + testování 2



Zdroj: Vlastní

Obrázek 2 Trénink + testování 3



Zdroj: Vlastní

Obrázek 3 Trénink + testování 3



Zdroj: Vlastní

Obrázek 4 Trénink + testování 4



Zdroj: Vlastní